DAS ELTERNMAGAZIN

babywelt

AUSGABE 2/2025

EXTRA *Für euch* KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN



MAHLZEIT!
Tipps und Rezepte rund ums Mittagessen

MEILENSTEINE
Entwicklungsschritte im ersten Lebensjahr

MEHR ALS *Mama*

Mütter kümmern sich viel, aber oft wenig um sich. Wie mehr Selbstfürsorge gelingt

ROSSMANN


Babydream
Immer an deiner Seite ...
... mit neuem 360 Grad Auslaufschutz.
verbesserter Tragekomfort
extra weich und flexibel
Babydream
5
Junior
10 – 16 kg
34 Stück
Premium
Windeln
12h
bis zu 12 Stunden Auslaufschutz
superweich
0% Parfüm, Lotion & Naturlatex
ROSSMANN
BLAUER ENGEL
DAS UMWELTZEICHEN
Hebammen-testen.de
93 %
Empfehlung
für ROSSMANN Babydream Premium Windeln Gr. 5 - 8
von 100 Hebammen 01/2023
Lz.-Nr. 1001723
ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt



NELE BRUNS
ist Chefredakteurin und Mama von Emma und Leni.



NATALIE STANCZAK
zeigt in ihren Fotografien das ungeschönte, ungestellte Familienleben. **Seite 17**



FRIEDA LEWIN
ist die neue Hostin des babywelt-Podcasts. **Seite 64**

DIE MAMAS VON ...

Lange hatte der Buchstabe M in meinem Telefonbuch die meisten Einträge. Nicht, weil ich ungewöhnlich viele Marias, Mathildas oder Melanies kenne. Sondern weil ich viele (neue) Kontakte als „Mama von ..." abgespeichert hatte. Es waren die Personen, die ich kontaktiert habe, wenn sich meine Töchter mit deren Kindern treffen wollten oder es etwas rund um die Kinder zu organisieren gab. Ich hatte all diese Frauen auf ihre Rolle als „Mama von ..." beschränkt. Dabei sind sie so viel mehr. Frauen mit Zielen, Wünschen, Talenten und Interessen. Frauen mit Vornamen. „Wer bin ich, wenn ich nicht Mama bin?" Darum geht es in unserer Titelstrecke ab **Seite 8**.

Nele Bruns **und die babywelt-Redaktion**

Fotos: Patrick Pollmeier, sandsackfotografie.de

SCHON FREUNDE?
Uns gibt's auch hier:

Auf Instagram: **@rossmann_babywelt**

Auf TikTok: **@rossmann_babywelt**

Auf Facebook: **ROSSMANN babywelt**

Als Podcast: **rossmann.de/babywelt-podcast**

Auf Youtube: **Mein ROSSMANN**

Auf der Website: **rossmann.de/babywelt**



KENNT IHR SCHON DIE *babywelt?*
SCHAUT DOCH MAL REIN ...

babywelt

WILLKOMMEN IN DER *Familie*

Ein Lächeln, ein Glucksen, ein Quietschen – da geht einem das Herz auf, oder? Zunächst lächeln Babys reflexartig im Schlaf – das nennt man Engelslächeln. Das erste bewusste Lächeln, eine Reaktion auf bekannte Gesichter, beginnt meist zwischen der fünften und achten Lebenswoche. Ab dem vierten bis sechsten Monat beginnen Babys, das Lächeln mit Lauten zu begleiten und bewusst aus Freude zu lachen. Meilensteine wie diese begleiten die ganze Babyzeit. Mal kommen sie überraschend, mal werden sie lange erwartet. Immer bleiben wir Eltern stolz und staunend zurück.

AUFREGENDE ZEITEN!

Wir kennen diesen verrückten Ausnahmezustand namens Familie gut und freuen uns, in dieser Zeit an eurer Seite zu sein. **Wir sind die babywelt – der Babyclub von ROSSMANN**, der Familien wie euch mit tollen Angeboten, Antworten und Aktionen auf diesem großen Abenteuer begleitet. **Schön, euch kennenzulernen!**




Club
VORTEILE
AUF SEITE
66

DIESMAL *im Heft*







FAMILIENLEBEN

08 Mehr als Mama
Selbstfürsorge – wie finden Mütter zurück zu sich?

17 Familiengeschichten
Alleinerziehend sein, aber in Gemeinschaft leben

20 Was wir jetzt lesen
Ein Buchtipp – nicht nur für Alleinerziehende

23 Was wir jetzt basteln
Magische Momente: eine Wichteltür selbst machen

GENUSSMOMENTE

26 Familienküche
Vier Rezepte für eine zauberhafte Adventszeit

35 Mittagessen ist fertig!
Tipps und Mittagsrezepte für jedes Alter

42 Wunderbare Babyhaare
Flaum und Flusen: Tipps für die Baby-Haarpflege

Die Titelthemen dieser Ausgabe sind farbig gekennzeichnet.

Die abgebildeten Produkte sind nicht immer in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

WISSENSWELT

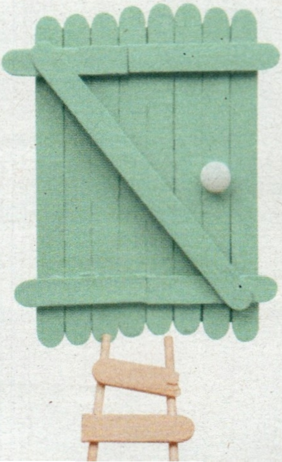
47 Meilensteine
Spannende Entwicklungsschritte im ersten Babyjahr

54 Plötzlicher Kindstod
Wie Eltern die Risiken minimieren können

58 Elternkurse
Fragen und Antworten zum DRK-Elterncampus

IMMER MIT DABEI

04 Willkommen im Club
32 Lieblinge im Regal
41 babywelt-Check
52 Markenporträt: facelle
53 Einkaufskorb: Erkältungszeit
63 Gewinnspiel
64 ROSSMANN NEWS, Impressum
66 Eure Vorteile






GUT DURCH DIE
ERKÄLTUNGSZEIT
VON ELTERN EMPFOHLEN* 100%
tetesept: BABY
ERKÄLTUNGS-ZEIT BAD
BIO-THYMIAN & BIO-MYRTE
✓ Milde, befreiende Aroma-Pflege*
✓ Sanft wohltuend & entspannend
✓ Sehr gut hautverträglich
AB 3 MONATEN
tetesept: BABY
ERKÄLTUNGS-ZEIT BALSAM
BIO-THYMIAN & BIO-MYRTE
AB 3 MONATEN
VON ELTERN EMPFOHLEN 97%*
tetesept: BABY
NASENWOHL BALSAM
ENGELWURZ
AB 3 MONATEN
ORIGINAL SEHR GUT 2024 dermatest
dermatest-garantie.de
tetesept: KiDS
HUSTEN SAFT
MIT HONIG & ISLÄNDISCH MOOS
Ohne Alkohol
✓ Lindert Reizhusten spürbar
✓ Beruhigt Hals & Rachen schnell
✓ Gut verträglich
tetesept: KiDS
ERKÄLTUNGS-ZEIT BALSAM
EUKALYPTUS & LAVENDEL
tetesept: KiDS
NASEN SPRAY
NATÜRLICH SANFT UND EFFEKTIV
*Anwendungsstudie an 30 Proband*innen an einem unabhängigen Testinstitut über 3 Tage; subjektiver Fragebogen, Zustimmung in %
Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.
tetesept:





WER BIN ICH,

Eine Frage, über die man erst mal nachdenken muss. Denn manchmal ist der Mensch, der wir vor der Elternschaft waren, ganz schön weit weg. Zurück zu mir – wie geht das? Drei Perspektiven, Erfahrungen, Fakten und Tipps.

TEXT | Nele Bruns

WENN ICH NICHT MAMA BIN?





ALEX W.
ist Mama von Lia (5), die sie getrennt erzieht. In ihr Notizbuch schreibt sie heute keine To-Do-Listen mehr.

„Ich hatte mich im Muttersein VERLOREN."

ALEX FAND IN IHRER MUTTERROLLE LANGE ERFÜLLUNG. BIS IRGENDWANN FAST NICHTS MEHR GING.

Neulich fiel mir beim Umzugskistenpacken ein Notizbuch in die Hände. Ich hatte dort fast minutiös protokolliert, was ich alles gemacht habe – wie ein Tagebuch, nur ohne Gefühle. Die spürte ich nun umso stärker, als ich durch die Seiten blätterte. Sofort merke ich wieder die Last der kaum zu bewältigenden Aufgaben. An vielen Tagen hatte ich, bis ich um neun Uhr im Büro war, schon fast drei Stunden kleinteiligste Carearbeit verrichtet. Nach einer von vielen Nächten mit unterbrochenem Schlaf.

Me-Time? Brauch ich nicht.

Ich erinnerte mich wieder an den Anlass für dieses Protokoll. Nachdem mein Mann nach den obligatorischen zwei Vätermonaten Elternzeit wieder Vollzeit arbeiten ging, lagen 95 Prozent aller Familienaufgaben bei mir – trotz Teilzeitstelle. Ich schrieb das Protokoll, um ihm vor Augen zu führen, was ich den ganzen Tag machte – auch für ihn, sein Kind, seinen Haushalt, seine Familie. Ich wollte, dass er das sieht. Dass er mich sieht.

Dann sagte er: „Aber das ist doch das, was du wolltest". Puh. Im ersten Moment dachte ich, er hat Recht. Es füllte mich aus, Mama zu sein. Ich liebte es, mich zu kümmern, alles zu organisieren. Aber heute weiß ich: Ich hatte meine eigenen Bedürfnisse viel zu lange ignoriert. Mein Mann schaffte es weiter zum Sport und traf sich mit seinen Jungs. Und ich? Dachte, ich brauche all das nicht. Ich hatte ja das Kind. Bis ich gar nicht mehr wusste, wie die Sache mit der Me-Time geht. Bis ich total erschöpft war.

Dann zog ich die Reißleine und trennte mich. Mehr Zeit für mich habe ich dadurch (noch) nicht, aber ich bin auf dem besten Weg zurück zu mir. Nehme mich selbst wieder wichtig, probiere Neues aus. Mama sein ist immer noch mein Ding. Aber Mama und Alex sein – das ist noch viel besser. ▢

„Ich wusste gar nicht mehr, was mir guttut."
Alex W.

„So klappt mehr Ich in **ALL DEM WIR.**"

LANGE HATTE LISA KAUM ZEIT FÜR SICH. DOCH JETZT SIND IHRE KINDER GROSS UND SIE BLICKT MIT WEHMUT ZURÜCK.



LISA HARMANN
betreibt zusammen mit Katharina Nachtsheim den Elternblog **stadtlandmama.de**. Die Journalistinnen haben die Buchreihe „Wow Mom" geschrieben (siehe unten).

Ich habe in zwei Jahren drei Kinder bekommen. Lange dachte ich, dass es zwei Dinge gibt, die ich am meisten liebe: Zeit mit meinen Kindern und Zeit ohne meine Kinder. Bringt es das nicht herrlich auf den Punkt?

Als meine große Tochter vier und die Zwillinge zwei Jahre alt waren, habe ich noch mal ein berufsbegleitendes Studium angefangen. Alle zwei Wochen durfte ich für zwei Tage und eine Nacht in eine andere Stadt fahren. Es war wie Urlaub für meine geforderte Mamaseele! Und das Beste: Die Gesellschaft feierte mich dafür. Drei kleine Kinder und dazu studieren – Respekt! Für meine Kinder machte es keinen Unterschied. Mama war weg, Papa war da. Andere Regeln, andere Action, genauso viel wert.

„Stimmt echt: Sie werden so schnell groß!"
Lisa Harmann

Von Wurzeln und Flügeln

Und heute? Kann ich meinen Kindern erzählen, dass Eltern auch nach der Geburt noch ihr Leben leben dürfen und sich zum Beispiel weiterbilden können. Und zack, sind die Kinder dann auch schon so groß, dass sich wieder neue Lücken ergeben. Ich habe heute wieder Zeit für Hobbys, die mir schon in meiner Kindheit Spaß gemacht haben und für Ehrenämter, die mir auch außerhalb der Mamarolle Sinn geben. Die Kinder haben Wurzeln bekommen und strecken nun als Jugendliche ihre Flügel aus. Was freue ich mich schon aufs Omasein! ▢



Porträt: Juliane Dunkel



BUCHTIPP:
„Der Mama-Mutmacher für mehr Ich in all dem Wir" von Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim. Krüger-Verlag, 16,99 Euro.

„Selbstfürsorge ist eine Notwendigkeit"

Wirklich freie Zeit ist für Mütter ein knappes Gut. Woran das liegt und wie Mamas sich und ihre Bedürfnisse wieder zur Priorität machen können, erklärt Psychologin **Isabel Huttarsch**.



ISABEL HUTTARSCH stärkt als Psychologin Mütter auf ihrem Weg in einen Alltag auf Augenhöhe – mit ihren Kindern und sich selbst. **mamapsychologie.de**

Freie Zeit haben viele Mütter selten. Was ist darunter überhaupt zu verstehen, bzw. was ist eben keine Me-Time?

Wirklich freie Zeit beginnt tatsächlich erst dort, wo – zumindest für einen Moment – keine direkte Verantwortung für die Bedürfnisse anderer besteht. Es ist der Moment, in dem Mütter nicht tausend Dinge im Kopf haben und den Alltag zusammenhalten müssen, sondern der Augenblick, in dem sie all das loslassen können. Denn allzu oft entsteht im turbulenten Familienleben erst dann Raum für die eigenen körperlichen und psychischen Grundbedürfnisse. Und das ist ein Problem. Denn diese Bedürfnisse sind immer da – auch dann, wenn es den Raum nicht gibt. Keine echte Freizeit ist es im Umkehrschluss also immer dann, wenn Mütter zwar vielleicht gerade ohne ihre Kinder sind, aber innerlich weiter funktionieren müssen. Echte Me-Time zeichnet sich dadurch aus, dass sie vorhandene Bedürfnisse wirklich nähren kann. Sie schenkt Raum, um zu sein – und nicht nur, um zu tun.



Wenn Mütter Zeit für sich haben, haben sie oft ein schlechtes Gewissen. Woher kommt das?

Dieses Schuldgefühl ist unter Müttern allgegenwärtig – und gleichzeitig kein persönliches Versagen. Es ist vielmehr ein kollektives Erbe: Generationen von Frauen haben gelernt, dass Fürsorge für andere wichtiger ist als Fürsorge für sich selbst. Dass sie über alle Grenzen hinaus funktionieren müssen. Mutterliebe wird oft missverständlich und folgenschwer mit Selbstaufgabe gleichgesetzt. Sich davon zu befreien, beginnt mit dem Bewusstsein, dass es uns als Müttern gut gehen darf. Wir müssen nichts leisten, um geliebt zu werden oder um unsere Kinder lieben zu können. Wir sind gut genug, wie wir sind.

Porträt: Franziska Spindler Fotografie

Wie gelingt Selbstfürsorge?

Wir müssen anfangen, sie so wichtig zu nehmen, wie sie ist. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um überhaupt für unsere Kinder da sein zu können. Und dafür müssen wir uns erst einmal die Erlaubnis geben – weil wir kaum gelernt haben, dass sie Raum einnehmen darf. Es kann helfen, Me-Time wie andere Termine im Kalender zu blocken. Darüber hinaus braucht es verlässliche Inseln im Alltag: fünf Minuten bewusstes Atmen, ein Spaziergang in der Morgensonne, eine warme Tasse Tee ohne Unterbrechung. Solche kleinen Momente der liebevollen Selbstzuwendung können uns in den Wogen des Alltags über Wasser halten. Doch nicht immer sind sie genug. Manchmal brauchen wir einfach mehr. Auch die Haltung des Partners macht einen großen Unterschied: Ob er die Selbstfürsorgepläne boykottiert, augenrollend abnickt oder aktiv unterstützt – das wirkt sich aus. Nicht nur auf die Umsetzung, sondern auch auf die Beziehung. Und nicht zuletzt auf die Kinder. Denn sie lernen von uns, wie sie einmal selbst mit sich umgehen – und was sie von zukünftigen Partnern erwarten dürfen.

Was sind die Folgen, wenn Mütter ihre Bedürfnisse hinten anstellen?

Wenn sie dauerhaft zu wenig Raum für ihre eigenen psychischen und körperlichen Bedürfnisse haben, bleibt das nicht ohne Folgen. Langfristig können Erschöpfung, depressive Verstimmungen, chronischer Stress oder Burnout entstehen. Auch die familiären Beziehungen können leiden – zu den Kindern und zum Partner. Echte Verbindung ist nur möglich, wenn wir mit uns selbst verbunden sind.

Wie finden Mütter zurück zu sich selbst und ihren Interessen?

Viele Mütter haben sich selbst im Trubel des Alltags verloren – und wissen gar nicht mehr, was sie eigentlich nährt. Der erste Schritt ist es, sich liebevoll auf die Suche zu machen. Dafür benötigen sie zum einen erst einmal Wissen darüber, welche Grundbedürfnisse sie überhaupt mitbringen – und zum anderen entsprechende Selbstfürsorge-Strategien, die dem Alltag standhalten. Nicht zuletzt braucht es zudem die Möglichkeit, immer wieder achtsam bei sich einzuchecken. Und sich zu fragen: Wie geht es mir gerade? Was fehlt mir? Was ist der kleinste Schritt, den ich jetzt für mich gehen kann? Mutterschaft kann uns tiefgreifend verändern. Oft fühlt es sich an, als wären wir so weit weg von uns selbst wie nie zuvor im Leben. Dieser Prozess ist herausfordernd, aber es ist wichtig, dass wir diese Erfahrung machen.

Wie meinst du das?

Weil es eine Einladung ist, herauszufinden, wer wir wirklich sind und was wir wirklich brauchen. Das kann anstrengend sein, aber es ist jeden Schritt wert. Denn auch wenn es sich so anfühlt: Wir haben uns nicht verloren. Wir entdecken nur Teile von uns, von denen wir vorher nicht wussten, dass sie zu uns gehören. Und jeder dieser Teile darf sein. Uns damit nicht zu bewerten oder abzulehnen, sondern uns mitfühlend an unsere eigene Seite zu stellen – das ist die große Kunst. Wir dürfen uns annehmen, wie wir sind – und gleichzeitig verändern, was wir verändern möchten. Schritt für Schritt. Moment für Moment. Entscheidung für Entscheidung. ☐

„Echte Me-Time schenkt Raum, um zu sein. Nicht, um zu tun."

Isabel Huttarsch



BUCHTIPP: „Mamapsychologie – Geborgenheit, Halt und Liebe für deinen Mama-Alltag" von Isabel Huttarsch. Beltz-Verlag, 22 Euro.

FREIZEIT UND ELTERN – EIN WIDERSPRUCH?

Fakten auf den Tisch: Wer hat wie viel (freie) Zeit? Und wie die Me-Time nutzen? Zum Beispiel mit unseren Buch- und Podcasttipps.

79 MIN

verbringen Frauen im Durchschnitt am Tag mehr für unbezahlte Sorgearbeit als Männer. Frauen kümmern sich täglich zu 44,3 Prozent mehr um Haushalt und Kinderbetreuung als Männer. In der Woche entsteht so eine Differenz von neun Stunden – ein ganzer Arbeitstag! Diesen Unterschied nennt man Gender Care Gap.

FAIRE FREIZEIT: WAS IST DER GENDER LEISURE GAP?

In vielen Bereichen kommt es zu einer **ungerechten Verteilung von Zeit (und Geld) zwischen den Geschlechtern**. Besonders auffällig wird dieser Unterschied beim Thema Freizeit. Mütter – vor allem die, die auch erwerbsarbeiten – haben im Durchschnitt **weniger freie Zeit zur Verfügung als Väter**.

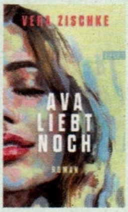
SÜSSES NICHTSTUN

Bei einer Umfrage, welche Freizeitaktivität sie gerne häufiger ausüben würden, antworteten jeweils 73 Prozent der Befragten: „ausschlafen", „spontan das tun, wozu man Lust hat" und „sich in der Natur aufhalten".

AUF DEM NACHT-TISCH



„Selfcare für Mamas" von Daniela Gaigg und Linda Syllaba Beltz-Verlag, 18,95 Euro.



„Ava liebt noch" von Vera Zischke. List-Hardcover-Verlag, 21,99 Euro.



„Alle Zeit" von Teresa Bücker. Ullstein-Verlag, 14,99 Euro.

AUF DEN OHREN



In ihrem Podcast **Equal Care** spricht Coachin Hanna Drechsler in Folge 131 über den Gender Leisure Gap. **hanna drechsler.de**



Im **babywelt Podcast** geht es in Folge 104 um die Work-Life-Family-Balance. **rossmann.de/ babywelt-podcast#104**

41 %

der alleinerziehenden Mütter arbeiten Vollzeit – bei Müttern in Paarfamilien sind es 33,1 Prozent. Neben Freizeit sind auch finanzielle Mittel knapp. Ca. 700.000 alleinerziehende Frauen mit Kindern galten 2023 in Deutschland als **armutsgefährdet**.

Cover: PR

Quellen: Bertelsmann-Stiftung, Bundesfamilienministerium, Freizeit-Monitor 2024, Zeitverwendungserhebung des Statistischen Bundesamtes (2024)



ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Bübchen



Sanfte Pflege für kleine Alltagshelden.

Unsere sanften Pflegeprodukte machen die erste eigene Baderoutine kinderleicht.

BLUEY TM and BLUEY character logos TM & © Ludo Studio Pty Ltd 2018

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

BLUEY



Zusammen SIND WIR WENIGER ALLEIN(ERZIEHEND)

Nina und ihr Sohn Jasper zeigen, wie Familienleben auch jenseits klassischer Modelle funktionieren kann. In ihrer WG leben sie zu sechst zwischen Gemeinschaftsgefühl, Alltagschaos und dem Wunsch nach echtem Miteinander.



TEXT | Anika Schubert
FOTOS | Natalie Stanczak, sandsackfotografie.de

Allein- oder getrennterziehend in einer WG? Für viele klingt das nach einem Widerspruch oder mindestens ungewöhnlich. Für Nina (31) und ihren Sohn Jasper (6) ist das ihr Alltag – und zwar ein ziemlich lebendiger. Statt in einer klassischen Vater-Mutter-Kind-Familie leben sie in einer Wohngemeinschaft – mit Menschen, die selbst weder Kinder haben noch welche planen. Und das funktioniert erstaunlich gut.

GAR NICHT SELTEN

Immer mehr Familien leben abseits des klassischen Vater-Mutter-Kind-Modells. Gründe dafür sind z. B. eine finanzielle Notwendigkeit, fehlende Netzwerke oder der Wunsch nach gemeinschaftlichem Leben jenseits der Kleinfamilie.

Gemeinsam statt allein

Nina hat sich nie nach dem klassischen Kleinfamilienmodell gesehnt. Schon bevor ihr Sohn zur Welt kam, war sie ein echter WG-Mensch. „Ich liebe Gemeinschaft! Und ich finde es schön, wenn Menschen sich gegenseitig unterstützen", erzählt sie. Als sie sich von Jaspers Vater trennte, war Nina schnell klar: Allein wohnen kommt nicht infrage.

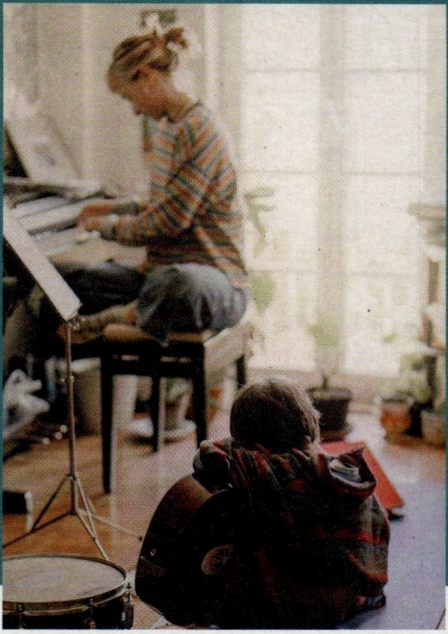
Seitdem hat Nina bereits in mehreren Wohngemeinschaften gelebt. Mal gemeinsam mit anderen Alleinerziehenden, mal mit kinderlosen Erwachsenen. Heute wohnt sie mit Jasper und vier weiteren Personen in einer Altbauwohnung in Augsburg. „Es ist keine WG von und mit Alleinerziehenden. Aber unsere Mitbewohner, die selbst keinen Kinderwunsch haben, konnten sich von Anfang an gut vorstellen, auch mit einem Kind zusammenzuwohnen. Es verändert ihren Blick aufs Elternnsein. Sie finden es spannend, Familienleben so nah mitzuerleben – ohne selbst Eltern zu sein." Für Nina selbst hat diese Wohnform viele Vorteile: „Ich studiere noch mal, mein Alltag ist eng getaktet. Es hilft mit sehr, wenn jemand da ist, der mir mal etwas vom Einkaufen mitbringt oder auf Jasper aufpassen kann." Noch wichtiger ist ihr aber das Gemeinschaftsgefühl. „Ich weiß: Wenn irgendwas ist, kann ich klopfen. Ich bin nicht allein."

> **„Mein Sohn wächst damit auf, dass es viele Arten von Familie gibt. Das ist für mich das Wichtigste."**
> Nina

Kompromisse machen

Natürlich bringt das Leben in einer Wohngemeinschaft auch Herausforderungen mit sich, zum Beispiel fehlende Rückzugsmöglichkeiten. „Wir haben nur ein Zimmer. Wenn Jasper Zeit für sich möchte, heißt das automatisch, dass ich in der Küche hocke. Da fehlt manchmal ein Ort nur für mich."





„Ich will Gemeinschaft – erst recht mit Kind. In der WG lebe ich mit Menschen, die da sind, wenn's drauf ankommt."

Nina

Auch das Miteinander muss sich gut einspielen. „Es braucht viel Kommunikation. Wie in einer Partnerschaft", meint Nina. Besonders in einer früheren WG mit zwei anderen Alleinerziehenden und insgesamt drei Kindern wurde das deutlich. „In der Theorie dachten wir, es wäre ideal. Aber alle waren am Limit. Das hat mehr Kraft gekostet als es uns gegeben hat."

Begegnungen statt Stereotype

Nina ist überzeugt: Alternative Wohnformen hinterfragen nicht nur das klassische Familienbild, sie fordern uns auch heraus, neu zu denken. „Als ich in meine erste WG mit Kind eingezogen bin, hatten alle ein festes Bild im Kopf, wie eine Mutter so ist oder wie sie zu sein hat. Und dann haben sie gemerkt: Ich bin immer noch eine von ihnen. Ich studiere, bin gern draußen, mache Musik – und bin eben auch Mutter." Diese Reibung kann auch bereichern.

Gemeinschaft gesucht

„Eine WG-Familie funktioniert nicht für jede oder jeden", sagt Nina ehrlich. „Es braucht Offenheit, Lust auf Gemeinschaft. Man muss sich aufeinander einlassen wollen und können. Mit Kind noch mal mehr." Nina würde diesen Weg jederzeit wieder gehen. Aktuell sucht sie nach einer neuen Wohnung. „Mein Ziel ist klar: Ich will Gemeinschaft. Vielleicht wieder in einer WG – dann aber mit Balkon und einem eigenen Zimmer für Jasper." ▢

Achtung, Steuer!

Wenn ihr mit einer anderen volljährigen Person wie in einer Familie lebt und ihr euch bewusst die Erziehung teilt, kann das den Entlastungsbetrag für Alleinerziehende gefährden. Insbesondere, wenn das Finanzamt eine „eheähnliche Gemeinschaft" oder familienähnliche Haushaltsführung vermutet. Aber: Eine normale WG mit getrennten Zimmern und getrennter Kasse ist unkritisch. Gemeinsame Kinderbetreuung wird nur dann kritisch, wenn sie dauerhaft und strukturell ist.

WAS WIR JETZT … LESEN



SARA BUSCHMANN ist Gründerin von Solomütter – eine gemeinnützige Plattform für allein- und getrennterziehende Frauen (und Männer). Im September ist ihr erstes Buch erschienen. **solomuetter.de**



Porträt: Anna Gicheru

„Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du in sechs Monaten alleinerziehend wärst?" Mit dieser Frage beschäftigt sich „Das Buch, das du vor dem Alleinerziehen gelesen haben musst" (Komplett-Media-Verlag, 24 Euro). Der Ratgeber ermutigt Frauen, sich selbstbestimmt mit dem Alleinerziehen auseinanderzusetzen – ob aus persönlicher Betroffenheit oder um zu wissen, was Müttern nach einer Trennung hilft. Sara Buschmann räumt mit Vorurteilen auf und beleuchtet die strukturellen Hürden, mit denen Ein-Eltern-Familien konfrontiert sind.

Die Autorin zu Gast im babywelt-Podcast: **rossmann.de/babywelt-podcast#frieda-folge5**

Anzeige




Humana
zusammen wachsen
NATÜRLICH
ENTSPANNT
NEU
750g
Humana
PROBALANCE®
2
Folgemilch
nach dem 6. Monat
jetzt mit
5 HMO
NEU
Humana
3
Folgemilch
ab dem 10. Monat
650 g
PROBALANCE™
kleine Helden
1+
Humana PROBALANCE® – Immer basierend auf den neuesten Erkenntnissen aus Natur und Wissenschaft für ein gutes zusammen wachsen von Anfang an.
Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für euer Baby.
Säuglingsnahrungen sollen nur auf Rat von Kinderärzten oder anderem medizinischem Fachpersonal verwendet werden.
Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.


JOHN FRIEDA
DEUTSCHLANDS Nr.1 MARKE FÜR PREMIUM HAARPFLEGE*
NEU!
JOHN FRIEDA LONDON PARIS NEW YORK
200% INSGESAMT DICKERES HAAR
PROfiller+ FÜR FEINES HAAR
KRÄFTIGENDES SHAMPOO
KRÄFTIGENDER CONDITIONER
KRÄFTIGENDES SPRAY
HAIR GROWTH SCALP SERUM
200%
INSGESAMT
DICKERES HAAR**
*Quelle: Circana; Haarpflege, Marken Segment: Premium; Umsatz in Wert (€); Gesamtmarkt: LEH>= 200 qm + Drogeriemärkte; 2021 - 2024.
**Bei Anwendung von PROfiller+ für feines Haar Shampoo, Conditioner & Spray im Vergleich zu Standard Shampoo.
Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.

ENTDECKT DAS BASTEL SORTIMENT BEI ROSSMANN*

WAS WIR JETZT BASTELN

WICHTELZAUBER

Wer wohnt denn hinter dieser Tür? Es ist ein kleiner Weihnachtswichtel, der sogar einen eigenen Briefkasten hat!

30 MIN

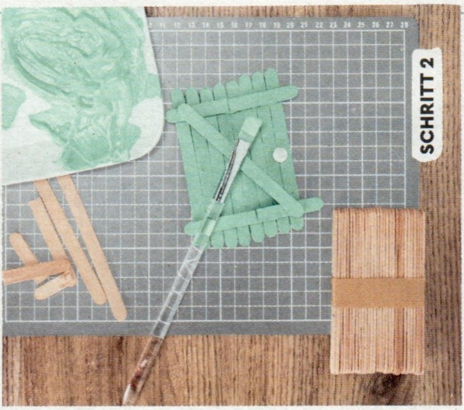
FÜR EINSTEIGER GEEIGNET



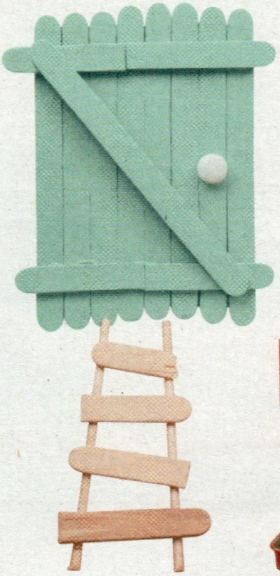
Für die Tür braucht Ihr:
Eisstäbchen *, Schaschlikspieße * und Partypicker * (von flink & sauber), rote und grüne Acrylfarbe ** (von Marabu), Schere ** (von flink & sauber oder Schreibwelt), 1 Stück Pappe 7 × 10 cm, (Holz-)Leim, 1 Knopf, 1 Borstenpinsel, 1 Streichholzschachtel oder 1 Pillendöschen, doppelseitige Klebepads

Fotos: Sylvia Raßler









DU HAST POST!
Da werden unsere Kinder aber staunen, wenn ihre Briefe an den Wichtel am nächsten Morgen nicht mehr da sind! Wer das wohl war?



Schritt für SCHRITT

1. Kleben. Aus Pappkarton eine 7 × 10 cm große Fläche ausschneiden. Dann acht Eisstäbchen vertikal nebeneinander mit Holzleim auf die Pappe kleben. Oben und unten je eine Querleiste sowie eine Leiste diagonal auf die Tür kleben. Ober- und Unterleiste ggf. einkürzen. Knopf als Türgriff rechts aufkleben.

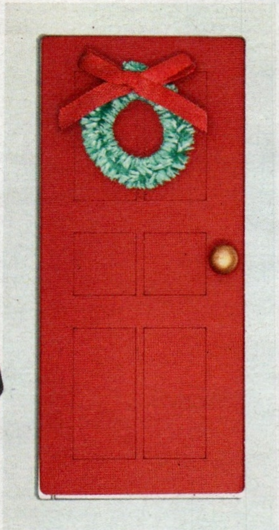
2. Malen. Die Tür im gewünschten Ton mit Acrylfarbe anpinseln. Türgriff aussparen. Farbe gut trocknen lassen. Die Tür nun mit doppelseitigen Klebepads oberhalb der Fußleiste an die Wand kleben.

3. Dekorieren. Den Abstand der Tür zum Fußboden ausmessen und zwei Schaschlikspieße auf passende Länge schneiden. Die Zwischenräume mit Sprossen aus gekürzten Eisstäbchen versehen. Eine kleine, leere Pillendose oder Streichholzschachtel rot bemalen und trocknen lassen. Diese öffnen und einen Partypicker seitlich als Fähnchen ankleben. **Wichtig: Kleinteile außerhalb der Reichweite von Kleinkindern aufbewahren.**

* *Artikel nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.*
** *Artikel nur in ROSSMANN-Filialen mit Schreibwarensortiment erhältlich. Eure nächste Filiale mit Schreibwarensortiment findet ihr auf: rossmann.de/filialfinder*

... noch mehr Wichtel

Euch fehlt die Zeit zum Basteln? Kein Problem! In vielen Filialen findet Ihr jetzt ein großes Sortiment toller Mini-Wichtelprodukte – u. a. auch dieses Wichtelset.





Das Wichtelset* besteht aus: 1. Postkasten, 2. Fußmatte, 3. Besen, 4. Geschenksack, 5. Minitanne, 6. Leiter, 7. Laterne, und 8. Wichteltür. *Artikel, bzw. Wichtelaufsteller nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.

Anzeige



HERZIGE KEKSHÄUSCHEN Seite 28



„Zum Füllen der Engelsaugen nutze ich gerne die enerBiO Dattel-Haselnuss-Creme."

Linda Milke,
Brand Communication

Zauberhafte ADVENTSZEIT

In vielen Familien ist es ein liebgewonnenes Ritual – das Backen von Plätzchen. Wir präsentieren vier Rezeptideen, quasi für jeden Adventssonntag eine, die Groß und Klein gemeinsam zubereiten können.

ERDBEERTALER Seite 29

Erfolgreich nachgemacht? Zeigt es uns auf Instagram mit dem Hashtag **#meinBiO** Weitere Rezepte: **@rossmann_babywelt**



FOTOS | Mona Binner
REZEPTE UND FOODSTYLING | Julia Luck
PRODUKTION | Katrina Rundic

Funkelnde ENGELSAUGEN

ZUTATEN: 80 g enerBiO Walnusskerne, 180 g enerBiO Ghee, 100 g enerBiO Rohrohrzucker, 1 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 280 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 1 TL enerBiO Ceylon Zimt, ½ Glas enerBiO Fruchtaufstrich Himbeere, 2 Eigelb, Salz

ZUBEREITUNG:

1. Die Walnusskerne fein mahlen. Mit den restlichen Zutaten – bis auf den Fruchtaufstrich – in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt 30 Min. kühl stellen.
2. Anschließend den Teig portionsweise zu kleinen Kugeln formen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit einem Kochlöffelstiel mittig eine Vertiefung in die Kugeln drücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) ca. 8 Min. backen. **3.** In der Zwischenzeit den Fruchtaufstrich in einem Topf erwärmen und glatt rühren. **4.** Die Plätzchen aus dem Ofen nehmen, in jede Vertiefung vorsichtig etwas Fruchtaufstrich füllen und die Plätzchen für weitere 4 – 5 Min. zu Ende backen. Abkühlen lassen, trocken und luftdicht lagern.

CA. 30 STÜCK | **45 MIN + KÜHL- UND BACKZEIT**

SPRITZBEUTEL von flink & sauber. Mit fünf Edelstahltüllen, zum Verzieren von Gebäck mit Sahne oder Creme.



APFEL-HAFER-KEKSE Seite 30



BACKPINSEL von flink & sauber. Perfekt zum Glasieren von Plätzchen und Kuchen oder zum Einfetten von Backformen.

In Bodenbeuteln von Alouette verpackt, sind die Häuschen ein süßes Adventsmitbringsel

Herzige KEKSHÄUSCHEN

ZUTATEN: 1–2 TL enerBiO Zitronensaft, 200 g enerBiO Dinkelbutterkekse, 10 Stück enerBiO Dinkelherzen, 25 g enerBiO Himbeeren gefriergetrocknet, 250 g Puderzucker, 1 Eiweiß

ZUBEREITUNG: 1. Die Himbeeren zerbröseln. Puderzucker und Eiweiß mit den Rührbesen des Handrührers dick-cremig rühren. Tropfenweise etwas Zitronensaft zugeben, bis der Guss eine feste, aber geschmeidige Konsistenz hat und schön glänzt. Zwei Drittel davon in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und luftdicht verschließen. **2.** Den restlichen Guss mit mehr Zitronensaft verrühren, damit er sich streichen lässt. Zwei Drittel der Butterkekse dünn damit bepinseln. Sofort mit zerbröselten Himbeeren bestreuen. Fest werden lassen. **3.** Aus jeweils 3 Keksen (1 ohne Zuckerguss als Boden, 2 glasierte als Dach) kleine Häuschen formen. Mit dem festen Zuckerguss aus dem Spritzbeutel die Kekse an den Seiten und oben an der Spitze zusammenkleben. **4.** Einen kleinen Klecks Zuckerguss an den Rand der Häuschen setzen und je ein Dinkelherz daran festkleben. Bei Raumtemperatur gut durchtrocknen lassen und anschließen luftdicht verpackt aufbewahren.

10 HÄUSCHEN

30 MIN.

LAKTOSE FREI

Süße ERDBEER-TALER

ZUTATEN: 25 g enerBiO Erdbeerscheiben gefriergetrocknet, 150 g enerBiO Dinkelmehl Type 630, 1 Pck. enerBiO Bourbon Vanillezucker, 30 g enerBiO Agavendicksaft, 10 g Puderzucker, 2 Eigelb, 80 g vegane Margarine

ZUBEREITUNG: 1. Die Erdbeerscheiben im Mixer pulverisieren. Das Pulver mit den übrigen Zutaten in einer Rührschüssel zu einem glatten Teig kneten und zu einem flachen Block formen. In Frischhaltefolie gewickelt mind. 1 Std. kaltstellen. **2.** Auf einer bemehlten Fläche den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen, runde Kekse ausstechen und mit Keksstempeln dekorieren. **3.** Die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) ca. 8 – 10 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Trocken und luftdicht aufbewahren.

CA. 30 STÜCK

45 MIN. + KÜHL- UND BACKZEIT

Echt beerig – wer mag, kann auch zwei Taler mit enerBiO Fruchtaufstrich Erdbeere zusammenkleben.



TEIGROLLER von flink & sauber. Aus massivem Buchenholz, besonders handlich für Kinder.

LAKTOSE FREI · VEGAN

Fruchtige APFEL-HAFER-KEKSE

ZUTATEN: 20 g enerBiO Cranberries, 40 g enerBiO Kokosöl nativ, 130 g enerBiO Apfelmark mit Mango, 100 g enerBiO Haferflocken Feinblatt, 1 TL enerBiO Ceylon-Zimt

ZUBEREITUNG:
1. Die Cranberries fein hacken. Kokosöl schmelzen. Beides zusammen mit Apfelmark, Haferflocken und Zimt in einer Schüssel vermischen, bis ein kompakter Teig entstanden ist. **2.** Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/ Unterhitze (Umluft 160 °C) ca. 12 Min. auf mittlerer Schiene backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. **3.** Kühl und luftdicht aufbewahren. Dann sind die Kekse ca. 1 Woche haltbar.

8–10 STÜCK
30 MIN.



1. APFELMARK MIT MANGO (360 g) von enerBiO. Schmeckt zu Pfannkuchen, Milchreis oder als Dessert. **2. HAFERFLOCKEN FEINBLATT (360 g) von enerBiO.** Eignen sich für Müsli und Porridge oder als Zutat für Brötchen und Brot. **3. CRANBERRIES (360 g) von enerBiO.** Geben Müsli und Gebäck eine feine Fruchtnote.


FOTOWELT
Schöne Erinnerungen in jeder Form.
Bewerbungsbilder
Fotostreifen
Premium Fotoabzüge mit weißem Rand
Premium Fotoabzüge Quadratisch
online auf
rossmann-fotowelt.de
Fotoabzüge
ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Lieblinge IM REGAL

Von Eltern für Eltern entdeckt. Kaufen, lieben, weitersagen.



ES-ECO-019-CT

BIO-QUETSCHIE (100 g) von Pumpkin Organics. Püree aus 70 % Bio-Gemüse und 29 % Bio-Obst mit einem Schuss Bio-Rapsöl.



MAISKUGELN MEHRFRUCHT-MIX (50 g) von Billy Tiger. Bunt, knusprig, lecker und glutenfrei – Snack mit echten Früchten für Groß und Klein. Ohne Salzzusatz.

PAW PATROL BIO HELDEN TRANK (330 ml) von PURE & FUN. Kalorienarmes und leckeres Mehrfruchtteegetränk – ohne Zuckerzusatz, Aromen und Kohlensäure.



AT-BIO-402



NATURAL-RESPONSE-FLASCHE (1 Stück) von Philips AVENT. Unterstützt das individuelle Saugverhalten des Babys – zur einfachen Kombination von Stillen und Flaschenernährung.



KINDERMILCH ** 1+ (800 g) von Aptamil. Unterstützt Kleinkinder ab 1 Jahr mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.



MILUMIL 2* (800 g) von Milupa. Folgemilch im Anschluss an das Stillen ab dem 6. Monat. Vitamin D*** unterstützt das Wachstum der Knochen.

** Stillen ist die beste Ernährung für euer Baby. Sprecht mit eurer Hebamme, eurer Kinderärztin oder eurem Kinderarzt, wenn ihr eine Säuglingsmilchnahrung verwenden möchtet.*
*** Bitte achtet auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.*

... NEU ENTDECKT *für euch!*



BEBA FOLGE-MILCH 2* (800 g) von Nestlé.
Mit einzigartigem 5-HMO-Komplex und BEBA-Protein. Vitamine A, C und D*** unterstützen das Immunsystem.



FOLGEMILCH 2* (500 g) von Milasan.
Auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Babys nach dem 6. Monat abgestimmt***. Ohne Palm- und Kokosöl.

SCHAUMSEIFE (180 ml) von MABYEN Kids.
Milde Naturkosmetik mit Himbeerduft und Pfotenstempel – so wird Händewaschen zum fruchtigen Schaumabenteuer.





BADEÜBERRA-SCHUNG PINGUIN PARADE (1 Stück) von tetesept Kids.
Mit hautpflegender Rezeptur und einer Pinguinsammelfigur. Für Kinder ab 3 Jahren.



GELACTIV EVERY-DAY EINLEGE-SOHLEN (2 Stück) von Scholl.
Für entspannte Füße im Alltag – mit Memory-Schaum und GelWave.



LUFTFRISCH-WEICHSPÜLER (50 Wäschen) von Lenor. Die ultra konzentrierte**** Formel sorgt für lang anhaltende Frische. Sanft zur Haut.

**** laut Gesetz*
***** im Vergleich zu Lenor Aprilfrisch-Weichspüler*



Sensitive Pflege ab dem 1. Tag – für jede Babyhaut.



Penaten® Intensiv Pflegemilch

Die wichtigsten Vorteile im Überblick

- Intensiv, aber schnell einziehend
- Pflegt und schützt die Hautschutzbarriere
- Mit Vitamin E & natürlichem Olivenblattextrakt
- Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt
- Ohne Parabene & Farbstoffe formuliert
- Recycelbare Flasche



Jetzt entdecken!

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



Meist ist die Milchmahlzeit am Mittag die erste, die ersetzt wird: klassisch mit einem Brei aus Kartoffel, Gemüse und Fleisch oder mit weich gegartem Fingerfood. Ganz so, wie es eurem Baby schmeckt.

TEXT | Nele Bruns

KINDER KOMMT ESSEN,

Mittagessen ist fertig!

Tipps und Rezepte für die Mittagsküche: Bitte umblättern. →

AB DEM **5.** MONAT

GRUNDREZEPT

GEMÜSE-KARTOFFEL-BREI *

ZUTATEN: 100 g Gemüse (z. B. Karotten, Kürbis oder Zucchini), 50 g Kartoffeln, einige Tropfen bis 1 EL Rapsöl (z. B. von Babydream oder enerBiO)

ZUBEREITUNG: 1. Gemüse und Kartoffeln waschen, putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen mit 50 ml Wasser in einem kleinen Topf für etwa 12–15 Minuten leicht kochen. **2.** Alles etwas abkühlen lassen und zusammen mit dem Rapsöl fein pürieren. Evtl. noch etwas abgekochtes Wasser dazugeben, um den Brei dünnflüssiger zu machen.





IM EIGENEN TEMPO

Gerade zum Beikoststart kann es gut sein, dass euer Baby das Essen immer wieder aus dem Mund schiebt. Ein Zeichen dafür, dass es noch nicht so weit ist und die Beikostreife eventuell noch nicht erreicht hat. Startet ein paar Tage später einen neuen Versuch.

Rezeptideen für die breifreie (Mittags)-Küche: Zucchini-Avocado-Puffer • Nudelmuffins • Gurke oder Ofengemüse mit Kräuterquark oder Hummus • Gebratene Polentastückchen • Gemüsewaffeln



1 2 3 4

FÜR DEN BEIKOSTSTART

1. BIO GEMÜSE MIT SÜSSKARTOFFELN (190 g) von Babydream. Ausgewähltes Bio-Gemüse, fein püriert. Ohne Zusatz von Aromen. Ab dem 5. Monat. **2. BIO SPAGHETTI BOLOGNESE (190 g) von Babydream.** Ausgewählte Bio-Zutaten mit feinsten Stückchen. Ab dem 5. Monat. **3. GEMÜSEREIS MIT BIO-HÜHNCHEN (190 g) von HiPP.** Komplette und vollwertige Mahlzeit ab dem 5. Monat. Ohne Salzzusatz. **4. BIO VEGETARISCHES MENÜ COUSCOUS-GEMÜSE-PFANNE (190 g) von HiPP.** Feinstückig püriert – für den sanften Übergang zu stückiger Beikost. Ab dem 6. Monat.



EINS, ZWEI, BREI!

Die klassische Beikosteinführung empfiehlt drei Breie, die nach und nach – anfangs zusätzlich zu den Milchmahlzeiten – angeboten werden. Nachdem euer Baby einige Teelöffel fein püriertes Gemüse probiert hat, könnt ihr mittags einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei anbieten. Der vollständige Mittagsbrei besteht in der Version mit Fleisch aus Kartoffeln (oder auch Nudeln oder Reis), Gemüse und Fleisch. Die vegetarische Variante enthält anstelle von Fleisch Getreideflocken. Sobald die Milchmahlzeit am Mittag komplett ersetzt ist, kann der nächste Brei probiert werden: ein Milch-Getreide-Brei am Abend und anschließend nachmittags ein Getreide-Obst-Brei.



ZUM KAUENLERNEN

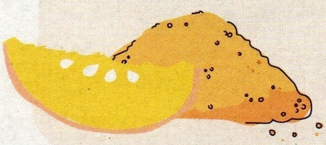
1. BIO PASTA MIT ZUCCHINI UND SÜSSKARTOFFELN (220 g) von Babydream. Mit Stückchen zum Kauenlernen und ausgewählten Bio-Zutaten. Ab dem 8. Monat. **2. BIO MACCARONI MIT TOMATE-MOZZARELLA-SOSSE (220 g) von Babydream.** Mit feinen Stückchen, die zum Kauen anregen, und Bio-Rapsöl. Ohne Zusatz von Aromen. Ab dem 8. Monat. **3. BIO PASTA BAMBINI RIGATONI NAPOLI (220 g) von HiPP.** Komplette und vollwertige Mahlzeit ab dem 8. Monat. Salzarm und mit feinen Stückchen zum Kauenlernen. **4. BIO SPÄTZLE MIT GULASCH (220 g) von HiPP.** Komplette und vollwertige Mahlzeit ab dem 8. Monat. Ohne Zusatz von Salz, mit feinen Stückchen zum Kauenlernen.

AB DEM 8. MONAT

MIT KÜRBIS UND COUSCOUS

VEGETARISCHER MITTAGSBREI *

ZUTATEN: 100 g Kürbis (z. B. Hokkaido-Kürbis), 25 g Instant-Couscous (z. B. von enerBiO), 10 g feine Haferflocken (z. B. von enerBiO), 1 EL Rapsöl (z. B. von Babydream oder enerBiO), 2–3 EL Orangensaft.



ZUBEREITUNG: 1. Den Kürbis je nach Sorte schälen und in Würfel mit einer Kantenlänge von 1 cm schneiden. **2.** Die Kürbiswürfel zusammen mit ca. 50 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und einmal aufkochen. **3.** Dann die Hitze reduzieren und ca. 7–8 Minuten (mit Deckel) leicht köcheln lassen. **4.** Nun die Haferflocken dazugeben und weitere 2–3 Minuten leicht köcheln, bis der Kürbis weich ist. **5.** In der Zwischenzeit den Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser (ca. 50 ml) übergießen, abdecken und 5 Minuten quellen lassen. **6.** Den Kürbis und die Haferflocken nun entweder zusammen mit dem Kochwasser und dem Rapsöl pürieren oder mit einer Gabel grob zerdrücken. Wenn ihr den Couscous ebenfalls mit püriert, ist der Brei auch bereits ab Beikostreife geeignet. **7.** Zum Schluss noch den Couscous und den Orangensaft unterrühren.

* *von* **babybrei-selber-machen.de**



MIT BUCHSTABENNUDELN

KAROTTEN-RINDFLEISCH-BREI*

ZUTATEN: 80 g Karotten, 30 g passierte Tomaten (z. B. Passata von enerBiO), 50 g gekochte Vollkorn-Buchstabennudeln (ca. 25 g Trockengewicht), 30 g mageres, frisches Rinderhackfleisch, evtl. 1–2 Blätter Basilikum, 1 EL Rapsöl (z. B. von enerBiO oder Babydream), 3 EL Apfelsaft (z. B. von Babydream)

ZUBEREITUNG: 1. Die Karotten waschen, schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. **2.** Zusammen mit 60 ml Wasser, den passierten Tomaten und den Buchstabennudeln in einen kleinen Topf geben. **3.** Das Rinderhackfleisch ebenfalls dazugeben und bei leichter Hitze (mit geschlossenem Deckel) etwa 10–12 Minuten kochen lassen, bis die Karotten gar sind. **4.** Basilikum, Rapsöl und Fruchtsaft dazugeben. **5.** Je nach gewünschter Konsistenz alles grob mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren.

* von **babybrei-selber-machen.de**

Hand statt Löffel

Ihr könnt euer Baby auch ohne Brei an neue Lebensmittel gewöhnen. Das Essen wird nicht püriert, sondern als Fingerfood angeboten. Die breifreie Ernährung (BLW) macht aus, dass das Baby die Nahrung selbst greift und nicht gefüttert wird.

VOLLWERTIG GENIESSEN



1. BIO NUDELN IN KAROTTEN-TOMATENGEMÜSE (250 g) von Babydream. Vollwertige Mahlzeit mit ausgewählten Bio-Zutaten. Ab dem 12. Monat. **2. BIO GEMÜSE-RISOTTO MIT HÜHNCHEN (250 g) von Babydream.** Mit feinen Stückchen in Bio-Qualität. Ab dem 12. Monat. **3. HALTBARE LANDMILCH 3,5 % FETT (1 Liter) von enerBiO.** Naturland-zertifizierte, vollmundige Milch aus Deutschland. **4. DINKELGRIESS (500 g) von enerBiO.** Perfekt als cremiger Grießbrei oder zum Verfeinern von Suppen und Aufläufen. Bioland-zertifiziert.

„Es ist weder kompliziert noch zeitaufwendig oder kostspielig, Babynahrung selbst zu kochen. Ganz im Gegenteil! Jede Menge Rezepte und viel Lebensmittelkunde findet ihr auf meinem Blog."



NATALIE WIESE
ist Ernährungsberaterin. Rezepte, Ideen und E-Books gibt es hier:
babybrei-selber-machen.de

elmex

Schützen Sie die Zähne Ihres Kindes vor Karies



HURRA! Mein erster Zahn ist da!

Irgendwann ist er da, der Tag, an dem **der erste Milchzahn** Ihres Babys durchbricht. Für ein zahngesundes Leben sollten Sie ab diesem Zeitpunkt mit der **täglichen Zahnpflege** starten.



elmex® BABY Zahnpflege-System

Speziell entwickelt für den besonderen Kariesschutz der Milchzähne.



elmex® Lern-Zahnbürste

- **Kleiner Bürstenkopf** und **ergonomisch geformter Griff** – speziell für Kleinkinder geeignet.
- **Weiche Borsten mit Dosierhilfe** für eine schonende Reinigung.
- Praktischer **Saugnapf.**
- Inklusive einer **elmex® BABY-Zahnpasta Probiertube 12 ml.**
- Jetzt in **recycelbarer** Kartonverpackung.

NEUES DESIGN

BEWÄHRTE REZEPTUR



BIO nach EG-Öko-Verordnung

DE-ÖKO-005

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich bitte mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

Für euch getestet

babywelt-Mitglieder haben jeweils ein Erkältungsbad und eine Fingerzahnbürste unter die Lupe genommen. Jetzt babywelt-Mitglied werden und mit etwas Glück Produkte testen: **babywelt.club**

babywelt-Club-Vorteil
JETZT GRATIS
PRODUKTE TESTEN

Ausführliche Berichte gibt es hier: rossmann.de/babyweltcheck



babywelt CHECK
PRODUKTE IM FAMILIENTEST

94%

DER BABYWELT-CHECK-TEILNEHMER EMPFEHLEN *

Bübchen SOS Erkältungszeit Bad

rossmann.de/buebchen_erkaeltungsbad

08/2025



Bübchen SOS Erkältungszeit Bad

WOHLTUENDER DUFT

„Der Badezusatz lässt sich sehr leicht dosieren und hat einen angenehmen, nicht aufdringlichen Duft. Eine tolle Hilfe in der Erkältungszeit. Übrigens auch für erwachsene Schnupfnasen!“

Familie Otto



Babydream Fingerzahnbürste

WEICHE BÜRSTE

„Die Fingerzahnbürse ist weich, aber nicht zu weich. Sie ist außerdem sehr leicht zu reinigen. Positiv finden wir es, dass sie sehr gut am Finger sitzt. Unser Sohn hat sie sehr gut angenommen.“

Familie Nasery

babywelt CHECK
PRODUKTE IM FAMILIENTEST

90%

DER BABYWELT-CHECK-TEILNEHMER EMPFEHLEN *

Babydream Fingerzahnbürste

rossmann.de/fingerzahnbuerste

08/2025

** 500 per Zufall ausgewählte babywelt-Familien haben das Bübchen SOS Erkältungszeit Bad zugeschickt bekommen. Weitere 500 per Zufall ausgewählte babywelt-Familien haben die Babydream Fingerzahnbürste zugeschickt bekommen. Getestet und bewertet wurde vom 12.08. – 24.08.2025. **Bewertungsergebnis Bübchen SOS Erkältungszeit Bad:** 251 der angeschriebenen 500 Familien haben den Fragebogen vollständig beantwortet. 94 Prozent der 251 Testteilnehmer haben die Frage, ob sie das Produkt weiterempfehlen können, mit „Ja“ beantwortet. **Bewertungsergebnis Babydream Fingerzahnbürste:** 277 der angeschriebenen 500 Familien haben den Fragebogen vollständig beantwortet. 90 Prozent der 277 Testteilnehmer haben die Frage, ob sie das Produkt weiterempfehlen können, mit „Ja“ beantwortet.*



SO WEICH!

Wunderbare BABYHAARE

Manche Babys kommen mit dichtem, lockigen Haar zur Welt, andere sind fast kahl – beides ist ganz normal. Was ihr rund um die Haarpflege wissen solltet.

Von Flaum bis Wuschelmähne: Wann sprießen die ersten Haare?

Der Haarflaum, der den Fötus im Mutterleib bedeckt – Lanugohaar genannt – fällt spätestens nach der Geburt aus. Danach beginnt das „richtige“ Haarwachstum. Übrigens: Der Mythos, dass Haare dichter werden, wenn man sie ganz abschneidet, stimmt nicht. Es sieht nur so aus, weil alle Haare danach gleichlang nachwachsen.

Müssen Babyhaare überhaupt mit Shampoo gewaschen werden?

Die Kopfhaut von Babys ist noch empfindlich, außerdem werden Babyhaare in den ersten Wochen nicht wirklich schmutzig. Klares Wasser reicht für die Haarwäsche meist aus. Shampoo brauchen sie erst, wenn die Haare dichter und länger werden. Achtet darauf, milde Produkte ohne Duft- und Farbstoffe zu verwenden, damit die empfindliche Kopfhaut nicht austrocknet und die Augen nicht gereizt werden. Ein bis zwei Mal in der Woche Haare waschen reicht.



1. BABY SHAMPOO (200 ml) von Bübchen. Reinigt sanft mit natürlicher Kamille. Mild zu den Augen. **2. SHAMPOO + SPÜLUNG (200 ml) von HiPP Babysanft.** Ideal für die sanfte Pflege sensibler Haut. **3. EXTRA SENSITIV WASCHGEL & SHAMPOO (500 ml) von Babydream.** Reinigt Haut und Haar sanft und gründlich. **4. SENSITIV SHAMPOO (250 ml) von Babydream.** Mit Kamillenextrakt, Weizenproteinen und Panthenol. **5. MY LITTLE WORLD 2 IN 1 WASCHGEL & SHAMPOO (250 ml) von Babydream.** Zertifizierte Naturkosmetik ohne Parfüm, Mikroplastik und Silikone.





1. NATÜRLICHE ZIEGENHAARBÜRSTE (1 Stück) von GRÜNSPECHT. Zur Pflege erster Haare und zur Entfernung von Milchschorf und Hautschuppen.
2. KAMM UND BÜRSTE (1 Set) von Babydream. Für die regelmäßige Pflege von feinem Babyhaar.



Was tun, wenn Kinder das Haarewaschen nicht mögen?

Es gibt Babys, die können beim Haarewaschen völlig entspannen. Und andere mögen es gar nicht, sobald Wasser oder Shampoo den Kopf berühren. Wichtig ist es, dass ihr Geduld habt, das Unwohlsein eures Kindes ernst nehmt und ihr versucht, das Haarewaschen zu einem positiven Erlebnis zu machen. Gebt eurem Baby ein Wasserspielzeug, z. B. ein Bade-Spritztier oder mehrere Stapelbecher in die Hand oder lasst es auch mal eure Haare waschen. Ein Schutzring oder eine Taucherbrille schirmen die Augen ab.

Kamm oder Bürste: Was ist besser für feine Babyhaare?

In den ersten Lebensmonaten reicht eine weiche Babyhaarbürste aus. Damit massiert ihr beim Kämmen gleichzeitig sanft die Kopfhaut. Sobald die Haare dichter werden, eignet sich ein Kamm mit groben Zinken. Damit es nicht ziept: Befeuchtet die Haare leicht, haltet einzelne Strähnen unten fest und geht sanft vor. ▢

Anzeige



SCHENKE DEINEM BABY SCHON HEUTE
IMMUNSYSTEM & SEINE ENTWICKLUNG

BEBA Folgemilch – mit einer einzigartigen Nährstoffkombination aus den Vitaminen A, C und D[2] und Calcium[3].

1) Nicht aus Muttermilch gewonnen. 2) Vitamin A, C & D unterstützen die normale Funktion
Stillen ist das Beste für dein Baby. BEBA Folgemilch für Säuglinge nach dem 6. Monat ab

Anzeige



BEBA. UNSER BESTES FÜR EUCH!

ALLES, WAS SEIN BRAUCHEN

5 humanen Milch-Oligosacchariden[1], hochwertigem BEBA-Protein,

des Immunsystems*. 3) Calcium unterstützt die normale Entwicklung der Knochen*.
Einführung von Beikost. * Laut Gesetz.



Entdecke die beliebte Folgemilch aus dem Herzen Deutschlands!

Mit unseren hohen Qualitätsstandards stellen wir sicher, dass in unserer Folgemilch alles drin ist, was reingehört, und alles draußen bleibt, was nicht reingehört.

Gemeinsam im eigenen Tempo

Wie mit den eigenen Kindern: Beim Shooting hat Miriam mit ihrem Drehkind sichtlich Spaß gehabt.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden möchtest.

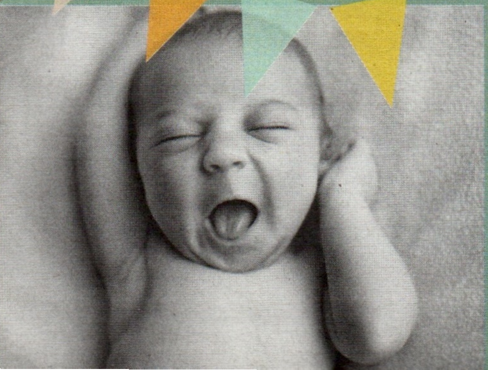
Schau, was ich jetzt kann

Lächeln, Krabbeln, Kommunizieren – in den ersten Lebensjahren folgt ein Meilenstein dem nächsten. Wie diese Entwicklungsschritte ablaufen und wie Eltern ihre Kinder begleiten können.

TEXT | Nele Bruns

Lilli dreht sich auf den Bauch und greift zielsicher zu einer bunten Rassel, die neben ihrem Gesicht liegt. Mika lächelt seinen Papa an, der ihn nach seinem Mittagsschlaf aus dem Bettchen hoch nimmt. Sara krabbelt zum Sessel, zieht sich daran hoch und geht ein paar wackelige Schritte auf ihre Mama zu.

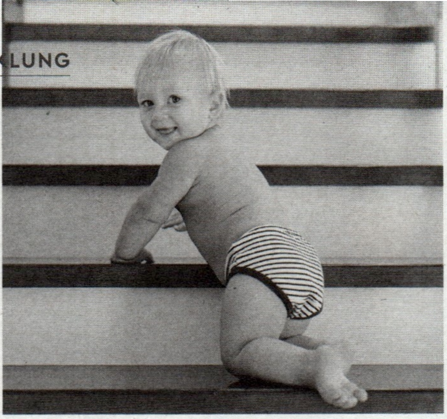
Drei Situationen und drei sehr stolze Eltern. Denn Lilli, Mika und Sara greifen, lächeln und gehen gerade zum allerersten Mal. Sie haben einen von vielen Meilensteine in ihrem noch jungen Leben erreicht. In der Pädagogik wird davon gesprochen, das Babys in den ersten 14 Lebensmonaten in der Regel acht Entwicklungsschübe durchleben, aus denen neue Fähigkeiten wie diese hervorgehen. Die Reaktionen ihrer Eltern pendeln zwischen „Huch, wo kommt das denn plötzlich her? Gestern konntest du das noch nicht" und „Na endlich! Du hast es schon so lange versucht und so viel geübt!".



Wie aus dem Nichts?

Die unterschiedlichen Reaktionen zeigen: Wenn ein Baby zum ersten Mal eine neue Fähigkeit zeigt, dann scheint es oft so, als käme diese aus dem Nichts. Doch meist sind dem Meilenstein eine ganze Reihe von Zwischenschritten vorausgegangen und das Kind hat sich über eine bestimmte Zeit darauf vorbereitet. →





Ein sicheres Umfeld und eine „Ja-Umgebung“ stärkt die Autonomie des Kindes und fördert seine Entwicklung.

„Entwicklung findet nicht plötzlich statt, auch wenn das manchmal so scheint. Es ist ein schrittweiser Prozess“, erklärt Dr. Martina Stotz, die als Pädagogin und Expertin für Entwicklungspschologie Eltern berät (siehe Interview auf Seite 50).

In den ersten Lebensmonaten wächst nicht nur der Körper eines Babys rasant, auch sein Gehirn entwickelt sich. In bestimmten Phasen machen Kinder große Sprünge in ihrer geistigen, motorischen oder sozialen Entwicklung. Plötzlich können sie Neues: ein Geräusch bewusst wahrnehmen, nach einem Gegenstand greifen oder Gesichter klarer erkennen. Viele Eltern orientieren sich am „8-Sprünge-Modell“, das bestimmte Zeitpunkte im ersten Lebensjahr beschreibt, an denen Kinder diese Entwicklungssprünge machen (siehe Kästen rechts). Dabei gilt: Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Die genannten Wochen dienen nur als grober Richtwert und sollen Orientierung schaffen.

Zeiten des Umbruchs

Für Babys sind diese Veränderungen aufregend – aber auch anstrengend. Die neuen Eindrücke müssen verarbeitet werden, und das kostet viel Kraft. So ist es völlig normal, dass Entwicklungsschüben stürmische Phasen voraus gehen können und Babys unzufriedener als sonst scheinen. Nicht jedes Kind reagiert gleich, doch häufig berichten Eltern davon, dass ihre Babys vor und während dieser Entwicklungsschubphasen ein höheres Nähe- und Kuschelbedürfnis und auch mehr Hunger haben. Außerdem schlafen viele unruhiger und wachen in der Nacht häufiger auf als sonst. Sie weinen mehr und sind schneller reizbar.

MEILENSTEINE

- [] **Ab der 5. Lebenswoche**
 Das Baby nimmt Sinneseindrücke intensiv wahr (Sehen, Hören, Fühlen) und zeigt erste soziale Reaktionen.
- [] **Ab der 8. Lebenswoche**
 Das Baby erkennt einfache Muster und Bewegungen und reagiert bewusster auf Stimmen und Gesichter.
- [] **Ab der 12. Lebenswoche**
 Das Baby etwickelt mehr Kontrolle über seinen Kopf und seine Arme und beginnt, gezielter zu greifen.
- [] **Ab der 19. Lebenswoche**
 Das Baby erkennt einfache Zusammenhänge von Ursasche und Wirkung. Es lernt, sich zu drehen.

Freiräume schaffen

Eltern haben viele Fragen rund um die Entwicklung ihres Kindes: Entwickelt sich unser Baby altersgerecht? Wie können wir es fördern? Wie sollen wir auf verändertes Verhalten reagieren? Antworten und Sicherheit geben ihnen das Wissen um diese Wachstumsphasen und die kinderärztlichen U-Untersuchungen. Dort wird regelmäßig die körperliche, motorische, emotionale, sprachliche und psychosoziale Entwicklung des Kindes überprüft, um auf abweichende Entwicklungsverläufe reagieren zu können.

Darüber hinaus ist es wichtig, zu Hause Freiräume zu schaffen, damit Babys ein gutes Körpergefühl entwickeln und Autonomie erfahren können. „Am besten schaffen Eltern eine Ja-Umgebung. Diese sollte sicher für die Erkundungstouren ihrer Babys gestaltet sein, damit Eltern nicht ständig Nein sagen müssen", so Stotz. ▢

▢ Ab der 26. Lebenswoche
Das Baby versteht räumliche Beziehungen immer besser (z. B. nah und fern). Es beginnt zu fremdeln.

▢ Ab der 37. Lebenswoche
Das Baby erweitert sein Sprachverständnis. Es wird mobiler, beginnt zu robben oder zu krabbeln.

▢ Ab der 46. Lebenswoche
Das Baby erkennt Abläufe und einfache Routinen. Es beginnt, sich an Gegenständen hochzuziehen.

▢ Ab der 55. Lebenswoche
Das Baby beginnt immer planvoller zu handeln und macht Laufversuche.

Anzeige



[1] Sicher herunterspülbar ähnlich wie trockenes Toilettenpapier. Das Tuch löst sich schneller auf im Vgl. zur vorherigen Generation.
[2] 100% Pflanzenbasierte Fasern, plastikfrei und biologisch abbaubar.



Dr. Martina Stotz im babywelt-Podcast: **rossmann.de/babywelt-podcast#frieda-folge3**

„Entwicklung ist kein Wettbewerb"

Die Pädagogin und Expertin für Entwicklungspsychologie **Martina Stotz** unterstützt Eltern bei Fragen rund um die Entwicklung ihres Kindes. Ihr Motto: Jedes Kind hat sein Tempo.

Gibt es individuelle Unterschiede in der Entwicklung von Babys?
Kinder entwickeln sich in den ersten Jahren schnell – so schnell wie nie wieder im Leben. Aber jedes Kind ist einzigartig und hat sein eigenes Tempo. Manche überspringen einzelne Entwicklungsschritte, andere brauchen länger, um bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln. Eltern dürfen sich immer wieder daran erinnern, dass Wachstum und Entwicklung kein Wettbewerb sind. Das Wissen über die Meilensteine der Entwicklung macht es ihnen leichter, mit dem Verhalten ihres Kindes umzugehen. Verhaltensveränderungen können aber auch körperliche Ursachen haben. Das sollten Eltern natürlich ausschließen.

Welche Bedürfnisse haben Babys vor und während der Entwicklungsschübe?
Babys brauchen in diesen Phasen viel Nähe und Aufmerksamkeit. Eventuell schlafen sie unruhiger oder weinen mehr als sonst. So sorgen sie für die Zuwendung ihrer Eltern und das gibt ihnen Sicherheit. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern feinfühlig auf das Verhalten ihres Kindes reagieren. Babys spüren, wenn sie mit ihren Gefühlen nicht allein gelassen werden und sie durch Nähe und Empathie der Eltern begleitet werden. Wir sprechen dann von Co-Regulation. Oft weinen Babys auch, weil sie etwas verarbeiten oder erzählen wollen. Es ist wichtig, dass Eltern selbst ruhig atmen, wenn sie ihr Baby trösten. Sie können summen oder singen und zu sich selbst sagen: „Ich bin da. Mehr kann ich gerade nicht tun!"

FRAGEN?
Bei allen Fragen rund ums Baby können Eltern die (kostenlosen) Beratungsangebote des Elternleben-Expertenteams nutzen – per E-Mail, Telefon oder Chat: **elternleben.de**

Wie können Eltern ihr Kind in diesen Zeiten gut begleiten und auch gut für sich selbst sorgen?
Manche Entwicklungsphasen ihrer Kinder sind für Eltern anstrengend und kräftezehrend. Hilfreich ist es, diese Phasen liebevoll zu akzeptieren. Ich rate Eltern: Tauscht euch dazu aus und lernt, einen Weg zu finden, um mit der Anstrengung umzugehen. Wichtig ist es, in diesen Zeiten auf euer Wohlbefinden zu achten, liebevoll mit euch selbst umzugehen und Hilfe anzunehmen – ohne schlechtes Gewissen. Ihr macht eurem Kind ein großes Geschenk, wenn ihr gut für euch selbst sorgt. Denn so könnt ihr feinfühliger auf seine Bedürfnisse reagieren, und euer Kind kann eine sichere Bindung und ein tiefes Urvertrauen zu euch entwickeln. Macht euch bewusst, was ihr leistet. Selbstverständlich dürft ihr auch Tage haben, an denen es nicht perfekt läuft. Ihr dürft mit eurem Baby gemeinsam wachsen.



Babydream
my little world
Immer an deiner Seite ...
... mit Bio-Mandelöl und 0% Parfüm
Babydream
my little world
60 Tücher
FEUCHTTÜCHER
mit Bio-Mandelöl und Bio-Aloe Vera
0% Parfüm
0% Plastik im Tuch
Tuchmaterial 100% natürlichen Ursprungs
ROSSMANN
ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

facelle

Für Tage wie diese ...



Von der ersten Periode über die Schwangerschaft bis in die Wechseljahre: Die Produkte von facelle begleiten euch.

FÜR JEDE LEBENSPHASE

1 **Menstruation:** Ob Binden, Tampons, Menstruationstassen oder Periodenslips – die Hygieneprodukte von facelle geben in jeder Situation Sicherheit.

2 **Kinderwunsch:** Die Ovulations- und Schwangerschaftstests begleiten euch zuverlässig durch die Kinderwunschzeit.

3 **Schwangerschaft:** Die facelle-Slipeinlagen garantieren Komfort und ein frisches Tragegefühl – auch bei stärkerem Ausfluss in der Schwangerschaft.

4 **Wochenbett:** Bei Wochenfluss nach der Geburt und einer stärkeren Regelblutung könnt ihr auf die Maxi Binden vertrauen.

5 **Blasenschwäche:** Der Beckenboden muss sich nach einer Geburt erst erholen. Die Einlagen und Pants von facelle diskret geben Sicherheit bei Blasenschwäche.



1. SLIPEINLAGEN COMFORT (50 Stück) von facelle. Luftdurchlässiger, täglicher Wäscheschutz. **2. SLIPEINLAGEN EXTRA LANG PROTECT (30 Stück) von facelle.** Sicherer Schutz bei leichter Blasenschwäche. **3. ULTRA BINDEN NIGHT PROTECT MIT FLÜGELN (8 Stück) von facelle.** Super saugfähig. Hinten breiter für die Nacht. **4. PERIODENSLIP (1 Stück) von facelle.** Waschbare Periodenwäsche mit Bio-Baumwolle. **5. MAXI BINDEN EXTRA LANG MIT FLÜGELN (12 Stück) von facelle.** Geeignet fürs Wochenbett. **6. TAMPONS SUPER (56 Stück) von facelle.** Zuverlässiger Schutz an starken Tagen.

STOPPT DIE GEWALT

ROSSMANN unterstützt das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen". Ihr findet auf ausgewählten facelle-Produkten die Nummer, die jede Frau kennen sollte: 116 016 (nur aus den deutschen Fest- und Mobilfunknetzen erreichbar).

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016
www.hilfetelefon.de

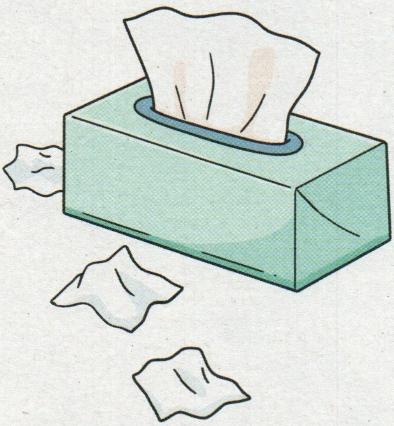
Gesundheit!

NESTSCHUTZ

Das Immunsystem muss sich erst ausbilden – und doch sind Säuglinge in den ersten drei Lebensmonaten gegen bestimmte Krankheiten geschützt. Möglich macht es der Nestschutz: Antikörper der Mutter werden über die Nabelschnur in den Blutkreislauf des Kindes übertragen.

FIEBER

Wann sollten wir zum Arzt? Bei Säuglingen in den ersten drei Monaten ab 38 °C Temperatur, bei Babys im ersten Jahr ab 38,5 °C und bei allen Kindern mit mehr als 39,5 °C Temperatur und wenn das Fieber länger als zwei Tage anhält.



Bis zu zwölf Infekte im Jahr? Bei kleinen Kindern ist das keine Seltenheit, und sogar so von der Natur gewollt. Tipps für die Erkältungszeit.

IMMUNSYSTEM

Dass ein Kind in seinen ersten Lebensjahren regelmäßig auch teils fiebrige Infekte durchmacht, ist von der Natur so gewollt. So lernt das kindliche Immunsystem jeden Tag dazu und wird immer besser darin, Erreger zu bekämpfen.

INFEKTE

Manche Infekte äußern sich nur durch starken Schnupfen: Dann ist viel Flüssigkeit wichtig. Sitzt die Nase zu, können Sprays bzw. bei Säuglingen und Babys Nasentropfen Linderung verschaffen. Bei starkem Husten kann ein alkoholfreier pflanzlicher Saft die Beschwerden lindern.



TASCHENTÜCHER (30 x 9 Stück) von Softis.
Für jede Schnupfnase geeignet: Die weichen Taschentücher sind durch die vier Lagen besonders reißfest.



ERKÄLTUNGS-ZEIT-BALSAM (30 ml) von Babydream.
Milde Aromapflege mit naturbasierten Inhaltsstoffen.



SOS ERKÄLTUNGS-ZEIT BAD (150 ml) von Bübchen.
Die Formel mit Thymian, Ingwer und Lavendel entfaltet einen wohltuenden Duft. Ab dem 6. Monat.



IMMUNBÄRCHEN ** (60 Stück) von sanotact.
Zum Kauen oder Lutschen, ideal zur Unterstützung des Immunsystems von Kindern ab 4 Jahre.



HUSTENSAFT* (240 g) von Klosterfrau.
Anwendungsgebiete: Zur Linderung von Husten bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Ab 2 Jahren.
(Wirkstoff: Spitzwegerichkraut-Fluidextrakt)

** Warnhinweise: Dieses Arzneimittel enthält 119 mg Alkohol (Ethanol) pro 5 ml Sirup entsprechend 2,0 % (w/w) und Invertzucker. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.*

*** Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Artikel nicht in allen ROSSMANN-Filialen erhältlich.*



HINWEIS:
In diesem Text geht es um den Tod des eigenen Kindes. Das kann starke Emotionen oder Erinnerungen hervorrufen. Wir möchten, dass ihr das wisst, bevor ihr weiterlest.

Ein Baby, das nicht mehr aufwacht – für Eltern die wohl schlimmste Vorstellung. Auch wenn die Ursachen für den plötzlichen Kindstod weiter unklar sind: Die Risiken lassen sich minimieren.

TEXT | Nele Bruns

WENN DAS UNVORSTELLBARE PASSIERT

Abends haben sie ihr Kind noch friedlich schlummernd und gesund ins Bett gelegt – und am nächsten Morgen wacht es nicht mehr auf. Ein Alptraum. Stirbt ein Säugling ohne erkennbare Ursache wie einer Krankheit oder einem Unfall im Schlaf, spricht man vom plötzlichen Kindstod oder SIDS (Sudden Infant Death Syndrome). Auch nach einer gründlichen medizinischen Untersuchung des verstorbenen Kindes und des Auffindeortes bleiben die genauen Umstände des Todes meist ungeklärt.

SICHER SCHLAFEN

- **Rückenlage:** Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition für Babys. Mund und Nase sind nicht verdeckt, der Brustkorb kann sich frei entfalten.
- **Richtig gebettet:** Es wird empfohlen, dass Babys im ersten Lebensjahr in einem eigenen Bett mit im Schlafzimmer der Eltern schlafen. Das Bett sollte eine feste Matratze haben, das Kind im Schlafsack schlafen. Auf Decken, Kopfkissen, Nestchen, Bettumrandungen und Kuscheltiere verzichten.
- **Rauchfrei:** Das Risiko für den plötzlichen Kindstod verringert sich deutlich, wenn sich Babys immer in einer rauchfreien Umgebung aufhalten.

Die Frage nach dem Warum

In den vergangenen Jahrzehnten sind die SIDS-Fallzahlen in Deutschland deutlich gesunken: 1991 starben mehr als 1.000 Säuglinge plötzlich und unerwartet im Schlaf. 2023 waren es 82 Kinder. Die Auswertungen zeigen: SIDS tritt in der Regel im ersten Lebensjahr auf, hauptsächlich zwischen dem zweiten und vierten Monat. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen.

Dass ein Säugling am plötzlichen Kindstod stirbt, passiert zum Glück sehr selten. Es ist dadurch aber nicht weniger schrecklich. Die Gründe für den Rückgang sind verstärkte Forschungsbemühungen und eine konsequente Aufklärung über Risiken, die den Kindstod begünstigen können. Dazu gehören die Bauchlage im Schlaf, eine ungünstige Schlafumgebung und Rauchen der Eltern. Der beste Schutz vor SIDS ist es, diese Gefahren möglichst gering zu halten – zum Beispiel in dem sich Eltern an die 3-R-Regel für einen sicheren Babyschlaf halten: Rückenlage, Rauchfrei und Richtig gebettet (siehe Kasten). Aber: Das Wissen um die Risiken bietet keine eindeutige Erklärung, warum Kinder im Schlaf sterben. Forscher gehen heute davon aus, dass mehrere Faktoren zusammenwirken – zum Beispiel ein nicht ausgereiftes Atemzentrum im Gehirn, Gendefekte, das angeborene Fehlen eines bestimmten Enzyms, das die Kommunikation im Gehirn mitsteuert und unerkannte Infektionen. Klar ist: Bei Säuglingen, die plötzlich im Schlaf sterben, versagt der Atemschutzreflex. Sie wachen bei Sauerstoffmangel und einer aussetzenden Atmung nicht auf und ersticken im Schlaf.

Das eigene Baby nicht mehr atmend vorzufinden, ist ein Schock. Es ist wichtig zu wissen: Der plötzliche Kindstod tritt oft ohne erkennbare Warnzeichen auf. Notfallmediziner raten: Bei jeglichem Verdacht oder Unsicherheiten sollten Eltern sofort medizinische Hilfe rufen und erste Hilfe leisten. Frühzeitiges Handeln kann entscheidend sein, um Leben zu retten! ☐

Was tun im Notfall? Erste-Hilfe-Tipps und mehr. →



„Jede Minute zählt!"

Kinderärztin **Sophie Starks** weiß, wie sich Eltern auf den Notfall vorbereiten können. Sie ist Teil des Ärzteteams von 12minutes, das Online-Erste-Hilfe-Kurse anbietet.

Warum ist die Rückenlage die beste Schlafposition, und warum sollte das Babybett mit im Elternschlafzimmer stehen?

Beides sind Maßnahmen, die das Risiko für einen plötzlichen Säuglingstod nachweislich senken können. Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition für Säuglinge, da die Atemwege frei bleiben. Steht das Babybett mit im Zimmer der Eltern, können diese das Baby besser beobachten und Atemprobleme schneller erkennen. Zudem wird das Stillen erleichtert, welches ebenso das Risiko senkt. Im eigenen Bett ist das Baby wiederum vor Überhitzung geschützt.

Was können Eltern noch für den Schutz ihres Kindes vor SIDS tun?

Wir empfehlen diese Präventivmaßnahmen, um einem plötzlichen Kindstod vorzubeugen: Zeitgerechtes Impfen, eine Schlaftemperatur zwischen 18 und 20 °C, ein rauchfreies Schlafzimmer, eine sichere Schlafumgebung (Schlafen im Schlafsack, keine weichen Kissen o. ä. mit im Bett), nach Möglichkeit mindestens vier Monate Stillen, regelmäßige Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen. Außerdem sollten Eltern die Erste-Hilfe-Maßnahmen kennen, bzw. auffrischen. Idealerweise über einen Kurs, der speziell für Babys und Kleinkinder entwickelt wurde. Diese werden auch online angeboten – wie unser Kurs von 12minutes.

12minutes

ÜBEN FÜR DEN ERNSTFALL

Mit dem Ziel, Eltern zu kompetenten Ersthelfern zu machen, wurde der Erste-Hilfe-Kurs 12minutes von Notärzten entwickelt – angelehnt an die zwölf Minuten, die es im Schnitt dauert, bis hierzulande ein Rettungswagen eintrifft. Das Konzept aus Online-Kurs und Übungspuppe bereitet Eltern optimal auf Notfälle von Babys und Kindern vor.

babywelt-Club-Vorteil

14 EURO
Rabatt

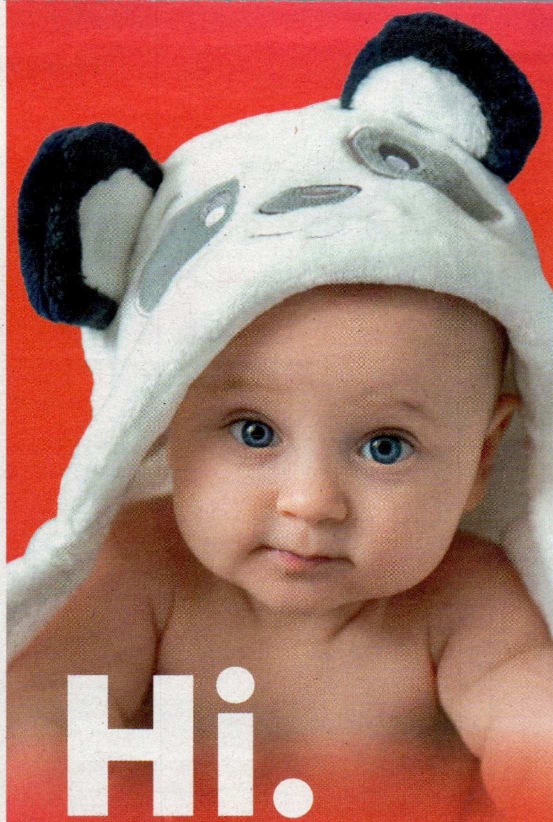
RABATTCODE: ELTERN14

* Der Rabattcode „ELTERN14" gewährt 14 € Preisnachlass auf alle Online-Kurse und Kurs-Bundles von 12minutes.de. Einmalig pro Person einlösbar, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, keine Barauszahlung. Gültig bis 04.08.2026; der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Wurdest du als Ärztin schon mal zu einem SIDS-Notfall gerufen?
Zum Glück nicht. Seit 1990 sind das Risiko und entsprechend auch die Fälle eines SIDS durch präventive Maßnahmen um 90 Prozent gesunken. In der Rettungsstelle werden häufiger Kinder mit einem sogenannten BRUE (Brief Resolved Unexplained Event) vorgestellt. Das sind plötzliche Vorfälle, bei denen sich die Atmung, die Hautfarbe und die Körperspannung verändern. Das normalisiert sich aber von selbst wieder.

Was sollten Eltern tun, wenn sie ihr Kind nicht atmend auffinden?
Sie sollten ihr Kind ansprechen und stimulieren, also die Fußsohlen reiben und das Kind hochnehmen. Auf keinen Fall schütteln! Wenn das Kind nicht atmet, schnellstmöglich den Notruf absetzen (112 wählen) und mit der Reanimation beginnen: Fünf initiale Beatmungen, dann 15 Herzdruckmassagen und zwei Beatmungen. Im Wechsel durchführen, bis der Rettungsdienst eintrifft oder das Kind wieder eigenständig atmet. Tipp: für den Notfall einen Zettel neben dem Telefon aufhängen mit Notrufnummern (112 und Giftnotruf) und wichtigen Informationen zum Kind wie Vorerkrankungen und Allergien. Auch die eigene Adresse aufschreiben. In Notfallsituationen kann man sogar die eigene Hausnummer vergessen! ▢

Anzeige



Hi.

Bist du dabei?

Zeig uns, was Eltern wirklich brauchen. Bei YouGov Shopper sammelst du mit deinen Alltagseinkäufen kinderleicht Punkte, die du in tolle Prämien verwandelst.

Und ganz nebenbei gestaltest du so die Einkaufswelt von morgen mit.

Jetzt QR-Code scannen, informieren und gleich starten.

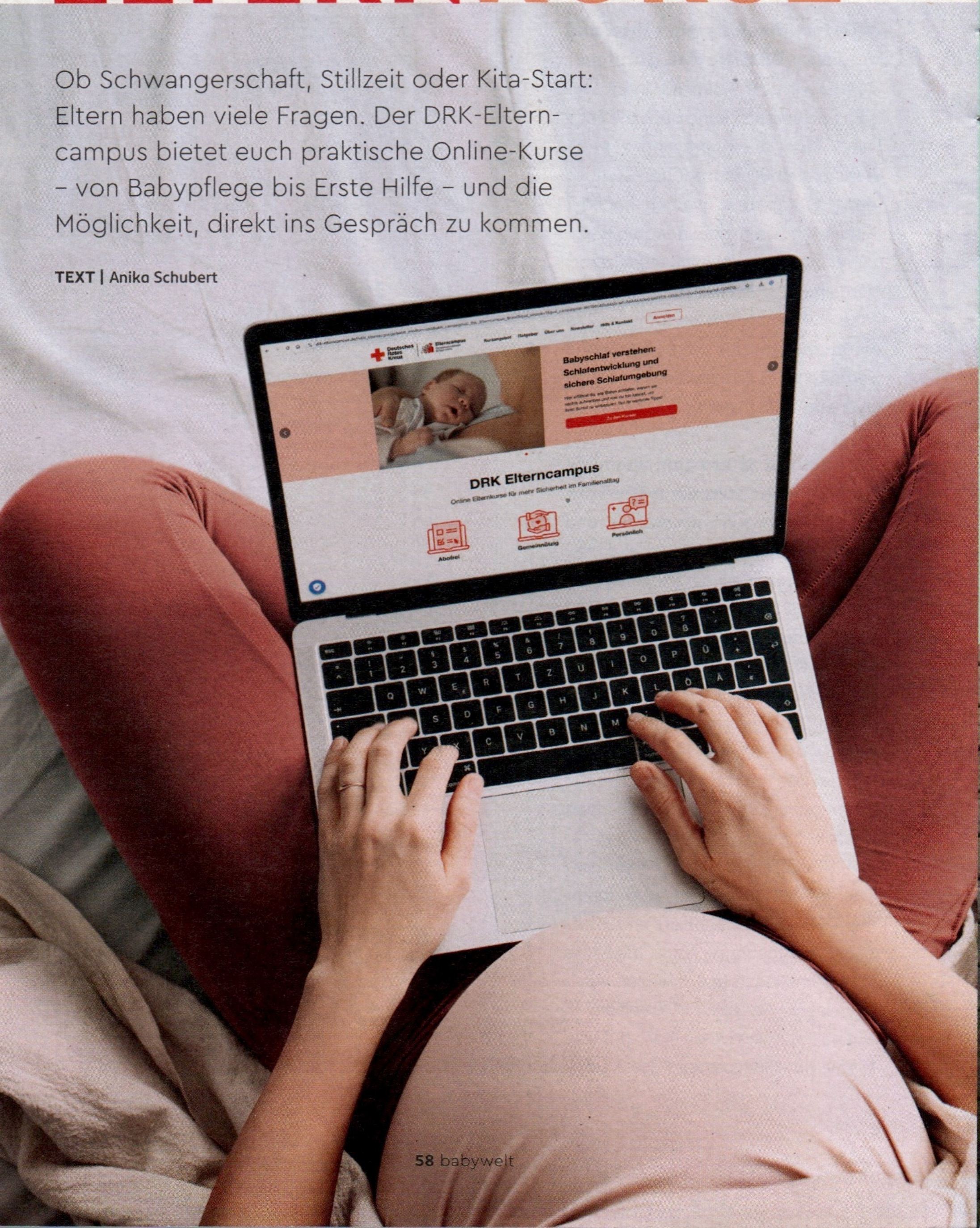
YouGov Shopper

5 FRAGEN RUND UM

ELTERNKURSE

Ob Schwangerschaft, Stillzeit oder Kita-Start: Eltern haben viele Fragen. Der DRK-Elterncampus bietet euch praktische Online-Kurse – von Babypflege bis Erste Hilfe – und die Möglichkeit, direkt ins Gespräch zu kommen.

TEXT | Anika Schubert





1 Was genau ist der Elterncampus des DRK?

Der Elterncampus des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) ist eine digitale Plattform, auf der Live-Online-Kurse für Familien angeboten werden. Ihr könnt aus einem vielfältigen Angebot wählen: Was erwartet uns rund um die Geburt? Was müssen wir über Babypflege wissen? Wie fördern wir die Medienkompetenz unseres Kindes? Und natürlich auch: Erste Hilfe am Kind. Der Elterncampus ist ursprünglich während der Corona-Pandemie entstanden. Mittlerweile hat er sich zu einer Plattform entwickelt, auf der Eltern und Familien vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten, aktuelles Expertenwissen und Austausch mit anderen finden.

2 Gibt es Kurse, die sich speziell an Schwangere richten?

Die Kurse aus dem Modul „Schwangerschaft und Geburt“ sind keine klassischen Geburtsvorbereitungskurse. Stattdessen berichten erfahrene Hebammen davon, was euch bei der Geburt erwartet. Sie beantworten all eure Fragen rund um Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsvorsorge. In diesem Kursmodul geht es vor allem um den offenen Austausch.

3 Worum geht es in den Kursen?

Im Mittelpunkt stehen die ersten Lebensjahre eures Kindes – von der Schwangerschaft bis etwa zum dritten Geburtstag. Es gibt zwei Module zur Ersten Hilfe am Kind, Kurse zur Stillvorbereitung und Babyernährung, rund um die Babymassage, über den Alltag mit Kind, zur Babypflege, zum Weinen und zum Babyschlaf. Auch Kurse zu den Themen Schwangerschaft und Geburt gehören zum Elterncampus-Konzept. Ergänzt wird das Programm durch Erziehungsthemen wie Bedürfnisorientierung, Geschwisterkinder oder die Kita-Eingewöhnung. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die individuellen Bedürfnisse von Familien und die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung.

AUF EINEN BLICK

WAS?
DRK-Elterncampus mit Live-Online-Kursen rund um Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre.

WO?
Einfach scannen und anmelden

WIE?
Kurse auswählen, buchen und per Smartphone, Tablet oder Laptop teilnehmen – ohne Mitgliedschaft oder Abo. Kosten: 15 bis 30 Euro.

FEEDBACK UND FRAGEN?
elterncampus@drk.de

Deutsches Rotes Kreuz | Elterncampus
Gemeinsam wachsen. Einfach online.

4

Was zeichnet das Angebot aus?

Die Kurse finden live statt und sind interaktiv. Ihr hört also nicht nur zu, sondern könnt Fragen stellen oder von eigenen Erfahrungen berichten. Antworten bekommt ihr von Fachleuten, die als Kursleitungen ihr Wissen verständlich und alltagsnah vermitteln. Außerdem begegnet ihr anderen Eltern, die ähnliche Themen beschäftigen. Das schafft Gemeinschaft und zeigt: Wir sitzen alle im selben Boot. Die Kurse sind in Zusammenarbeit mit Digitalisierungexperten auf die virtuelle Durchführung optimiert. Die Plattform wird fortlaufend um Angebote und Funktionalitäten erweitert.

5

An wen richten sich die DRK-Kurse?

Das erste Kind, das erste Lebensjahr, die neue Rolle als Eltern – das Familienleben ist oft herausfordernd, manchmal auch überfordernd. Umso wichtiger sind Verständnis, Unterstützung und der gemeinsame Austausch mit anderen Eltern. Die virtuellen Kurse des DRK sind ideal für alle, die in den ersten Lebensjahren ihres Kindes Unterstützung suchen und die flexibel bleiben möchten. Wer lieber anonym über sensible Themen sprechen möchte, dem bieten die Online-Kurse die nötige Sicherheit. Teilnehmen könnt ihr von überall: Egal ob ihr auf dem Land wohnt, wo das Angebot an Elternkursen begrenzt ist, oder in der Stadt, wo Kurse schnell ausgebucht sind.

Anzeige





Gesunde Babyhaut von Anfang an.

klinisch pH Wert 5,5 geprüft

sebamed®

WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT
SEIT 1967

MIT PANTHENOL UND DEM pH-WERT 5,5

WASCHLOTION
HAUT & HAAR
milde Reinigung und Pflege

–

PFLEGECREME
GESICHT & KÖRPER
für empfindliche Haut

–

PFLEGELOTION
feuchtigkeitsspendende Babypflege



MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



Philips Avent unterstützt das individuelle Saugverhalten deines Babys

1 Extra langsam
2 Langsam
3 Mittel
4 Schnell
5 Extra schnell
6 Dickflüssige Nahrung

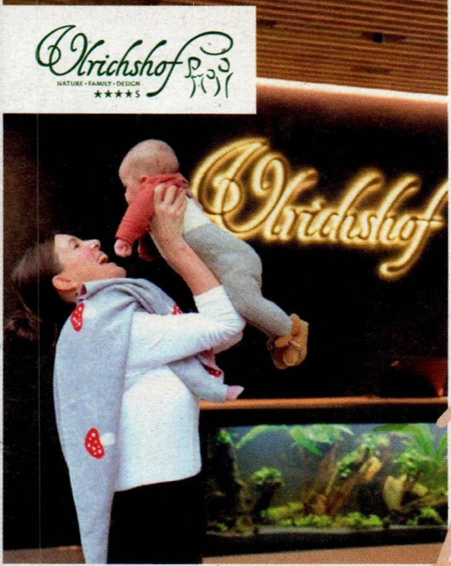
Niedrigere Durchflussrate ← → Höhere Durchflussrate





innovation + you

Artikel in ausgewählten Filialen erhältlich. Um das Produkt zu finden und die Verfügbarkeit zu prüfen, einfach auf rossmann.de oder in der ROSSMANN-App suchen: Auf der Produktseite die Postleitzahl eingeben und die gewünschte Filiale auswählen.



LOS! TEILNEHMEN vom 24.11.2025 bis 13.03.2026

MITMACHEN UND GEWINNEN

1

Jetzt neu: Unser Gewinnspiel findet ihr in der ROSSMANN-App. Ruck, zuck QR-Code scannen und teilnehmen. Wir drücken die Daumen!

1. Preis: Familienurlaub der Extraklasse
Auf mehr als 64.000 m² vereinen sich im ULRICHSHOF erstklassiges Design, erholsamer Wellnessurlaub und spannende Erlebnisse für die ganze Familie. Das Motto: Glückliche Babys, entspannte Eltern! Wellnessangebote, Kinderbetreuung, zahlreiche In- und Outdoorspielmöglichkeiten und noch viel mehr stehen zur Verfügung. **DER GEWINN: 2 Nächte für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Vier-Sterne-Superior-Hotel ULRICHSHOF im Bayerischen Wald. ulrichshof.com**

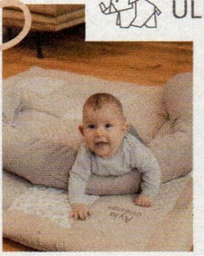
2



2. Preis: Gutschein
Schlummersack begeistert mit farbenfrohen Schlafsäcken mit Füßen und Babyschlafsäcken für Neugeborene bis hin zu Kindern im Alter von 10 Jahren. Schlummersack steht für Qualität und Komfort – alles, was Babys und Kinder für eine gute Nacht brauchen. **DER GEWINN: 5 x je 1 Gutschein über 100 € für schlummersack.de**

3

ULLENBOOM®



3. Preis: Krabbeldecke
ULLENBOOM® entwickelt und designt liebevolle Babytextilien. Krabbeldecken, Kuschelnester, Bettschlangen oder Einschlagdecken werden in Handarbeit in Europa aus ausschließlich ökologischen und nachhaltigen Materialien gefertigt. **DER GEWINN: 3 x je eine Krabbeldecke (120 × 120 cm). ullenboom-baby.de**

** Veranstalter des Gewinnspiels ist die Dirk Rossmann GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel, die ULRICHSHOF & Co. KG, Zettisch 42, 93485 Rimbach, die Schlummersack GmbH, Hohenstaufenstrasse 2, 40547 Düsseldorf und die Sichtflug UG (haftungsbeschränkt), Carl-Zeiss-Straße 6, 51674 Wiehl. Die Teilnahme ist vom 24.11.2025 bis zum 13.03.2026 ab 18 Jahren möglich. Voraussetzung für die Teilnahme sind der Download der App und die vollständige Registrierung in der App sowie die Bestätigung der Aktionsteilnahme in der App, um die Chance auf 1 Ulrichshof-Reisegutschein für einen Familienurlaub mit 2 Übernachtungen für die ganze Familie (2 Erwachsene und 2 Kinder) in einer Suite Midi inkl. Wohlfühlpension „Genießer-ZEIT“, 1 von 5 Gutscheinen für schlummersack.de im Wert von je 100 € oder 1 von 3 Krabbeldecken (Größe 120 × 120 cm) von ULLENBOOM® zu erhalten. Der Ulrichshof-Reisegutschein kann telefonisch unter Tel: +49 (0) 9977 950 810 eingelöst werden und ist gültig bis zum 19.12.2026. Der Gutschein muss im Original vorliegen und kann nicht mit anderen Aktionen/Rabatten kombiniert werden. Eine Buchung innerhalb der bayerischen Ferienzeiten ist nur nach Verfügbarkeit möglich (ausgenommen Weihnachten und Silvester). Link zu den Inklusivleistungen: https://www.ulrichshof.com/inklusivleistungen/. Der Schlummersack.de-Gutschein ist einlösbar unter: schlummersack.de und gültig bis zum 31.01.2028. Eine Barauszahlung kann nicht erfolgen; der Gewinn ist nicht übertragbar. Die vollständigen, zustimmungsbedürftigen Teilnahmebedingungen und Datenschutzinformationen findest du unter rossmann.de/app oder in der ROSSMANN-App unter „Weitere Aktionen & Gewinne“.*

Fotos: PR

NEWS

Neuigkeiten rund um ROSSMANN – euren Drogeriemarkt.

HIER KOMMT *Frieda!*

Ihr liebt eure Kinder über alles, aber manchmal möchtet ihr einfach nur weglaufen? Herzlich willkommen im Club! Im Podcast der babywelt nimmt euch Hostin **Frieda Lewin** mit auf diese verrückte, aber wunderschöne Reise des Elternseins, denn eines ist klar: Elternsein ist (k)ein Kinderspiel! Ganz offen und ehrlich sprechen wir – von Eltern für Eltern und mit Experten – über all das, was uns im Alltag wirklich bewegt. Jeden zweiten Mittwoch erscheint eine neue Folge.





PODCAST-TIPP
„Elternsein ist (k)ein Kinderspiel", unseren Podcast hört ihr auf den bekannten Plattformen.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: DIRK ROSSMANN GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel
VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT: Ann-Kristin Plesse
BEI FRAGEN ZU ROSSMANN-PRODUKTEN IM HEFT: service@rossmann.de, kostenlose Hotline: 0800/76 77 62 66 (montags – freitags von 9 – 18 Uhr)
PREISE STAND: November 2025
ANFRAGEN UND LESERBRIEFE: babywelt@rossmann.de
REDAKTION: TERRITORY GmbH, Carl-Bertelsmann-Str. 161, 33311 Gütersloh, territory.de
CHEFREDAKTION: Nele Bruns
ART-DIREKTION: Elisa Janßen
ILLUSTRATIONEN: Emma Liedtke
PROJEKTLEITUNG: Anna Laoutoumai
PROJEKTMANAGEMENT: Friederike Halemeyer
AUTOREN: Anika Schubert
LEKTORAT: Ingo Hildebrand
ANZEIGEN UND PRODUCT PLACEMENTS: DIRK ROSSMANN GmbH, Corinna Kornowski
ERSCHEINUNGSWEISE: zweimal jährlich **DRUCK:** dialogidee, Heilbronner Str. 40, 71634 Ludwigsburg
FOTOCREDITS | ADOBE STOCK: EvaHM (Cover), Seventyfour (S. 4), Yakobchuk Olena (S. 6, 42), Halfpoint (S. 6, 11), nataliaderiabina (S. 8), Cavan (S. 10), Rawpixel.com (S. 10), maxbelchenko (S. 12), satou koma (S. 35), spirka.art (S. 36, 38), Jacob Lund (S. 36), Windawake (S. 42), IdeaBug, Inc. (S. 47), Julia Beatty (S. 48), Lena May (S. 48), (JLco) Julia Amaral (S. 52), markusmiller (S. 53), Hoolity (S. 54), nataliaderiabina (S. 58)

Bei den beworbenen Produkten von ROSSMANN handelt es sich um Angebote der DIRK ROSSMANN GmbH, Isernhägener Straße 16, 30938 Burgwedel für alle Filialen des Unternehmens in Deutschland, soweit nicht anders angegeben. Kontrollstellen-Nummer der für die DIRK ROSSMANN GmbH zuständigen Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-039

Hinweis: Wenn das generische Maskulinum verwendet wird, dient das ausschließlich der Lesbarkeit und orientiert sich an geltenden Regeln der Rechtschreibung.

VL8
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.


VERSTÄRKE
UNSER TEAM:
JOBS
IN ÜBER 2.300 FILIALEN
DEINE VORTEILE
– BIS ZU 19,83 € PRO STUNDE*
– 6 WOCHEN URLAUB
– URLAUBS- UND WEIHNACHTSGELD
– EIN SICHERER ARBEITSPLATZ
– FLEXIBLE STUNDENMODELLE
* Abhängig vom Tarifgebiet und von der Berufserfahrung.
jobs.rossmann.de
JETZT BEWERBEN:
Verkäufer (m/w/d)
Minijobber (m/w/d)
Studentische Aushilfe (m/w/d)
Assistenz der Filialleitung (m/w/d)
Filialleitung (m/w/d)
Ausbildung zum Verkäufer (m/w/d)
und Einzelhandelskaufmann (m/w/d)

Für euch VON HERZEN

UNSER BABYCLUB

Werdet auch ihr Teil unserer babywelt-Familie! Denn Familie ist alles: ein bunter Haufen toller Menschen, eine unvergleichlich aufregende Zeit und jede Menge große Gefühle. Gut, wenn jemand an eurer Seite ist, der all das versteht und euch begleitet. Und genau das sind wir: die babywelt!

babywelt-Clubmitglieder können sich über viele Vorteile freuen:

LESEN

SPANNENDE MAGAZINE UND WERTVOLLE RATGEBER



babywelt®

SPAREN

EXKLUSIVE SPARCOUPONS
IN DER ROSSMANN-APP





FREUEN

LIEBEVOLLE AUFMERKSAMKEITEN
ZU VERSCHIEDENEN ANLÄSSEN

INFORMIEREN

MONATLICHER NEWSLETTER –
PASSEND ZUM ALTER EURES KINDES

In den monatlichen babywelt-Newslettern findet ihr einen Entwicklungskalender, Tipps und Ratgeber, Rezepte und DIYs sowie Produktempfehlungen und Sparcoupons.



LOS!

JETZT ANMELDEN – ONLINE ODER IN DER APP

Mit ein paar Klicks zum babywelt-Clubmitglied: Jetzt in der ROSSMANN-App (Menüpunkt „Mehr") anmelden oder online: www.babywelt.club

babywelt

LOS! APP IN DEN Club



Tolle
VORTEILE
JETZT ANMELDEN

Die kostenlose **ROSSMANN-App** ist nicht nur eure Eintrittskarte zu tollen Sparvorteilen für die ganze Familie, sondern auch zu uns. Jetzt schnell runterladen und in der ROSSMANN babywelt kostenlos anmelden.
Wir freuen uns auf euch!

Jetzt in der ROSSMANN-App anmelden. Oder über www.babywelt.club